صانع الألعاب فى الكرة الطائرة

(العقل المفكر للفريق)

المتطلبات – الخصائص – المهام
التقييم – البرامج – التدريبات

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
أستاذ الكرة الكرة الطائرة – قسم الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين ابى قير
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

صدق الله العظيم

سورة النمل (١٩)

إهداء

إلى من يدفعوننى دائما بالنجاح

إلى من أخذت من وقتهم الكثير

إلى أسرتى الغالية ... شكراً

إلى زملائى وأبنائى مدربى الكرة الطائرة

إلى جميع عشاق الكرة الطائرة فى مصر والعالم العربى

أهدى كتابى

المؤلف

عزيزى المدرب

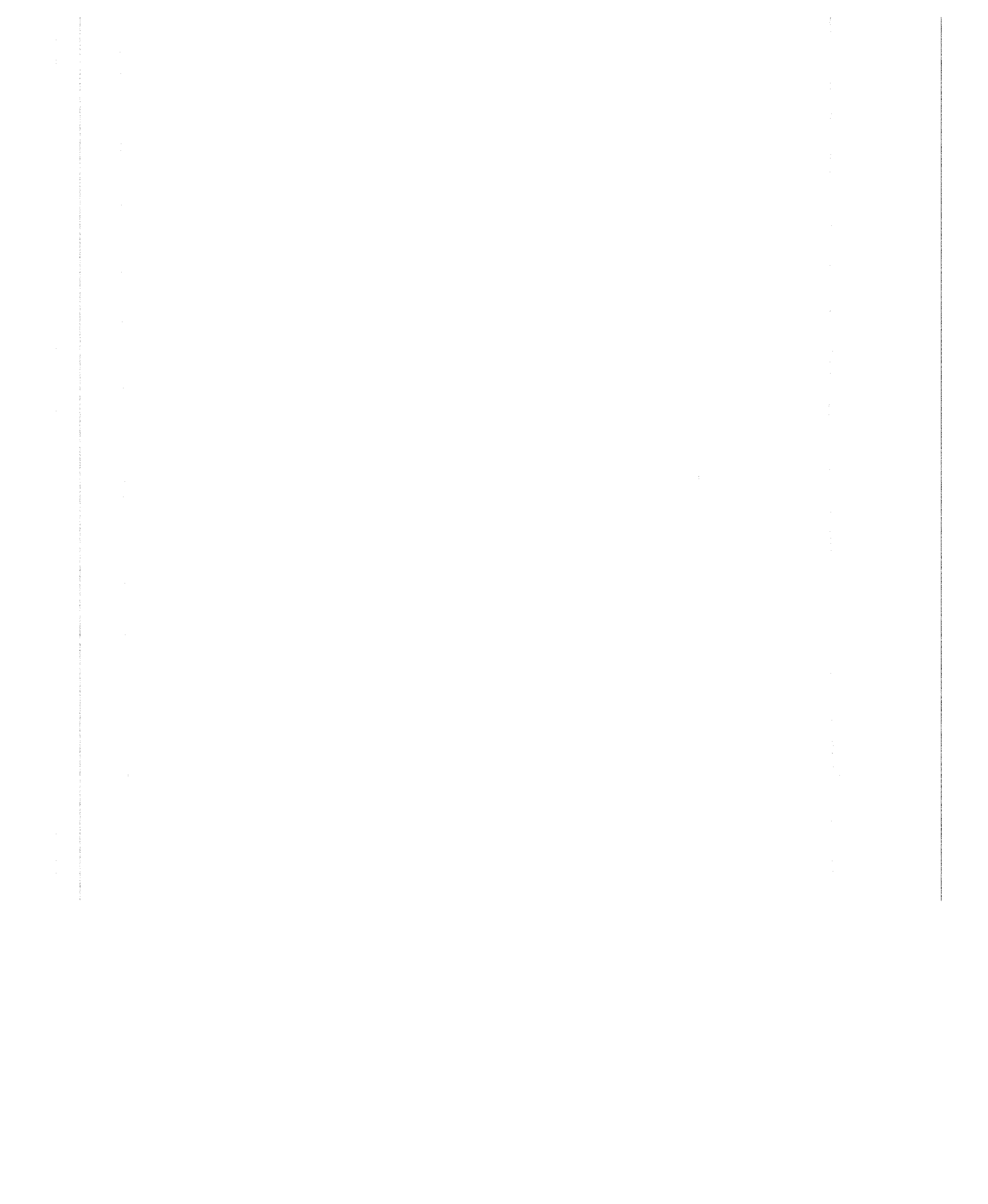
اليأس قبل البدء طريقة سيئة لبداية حياتك

المؤلف

Dear Coach ....

Disapointed Before Strating a bad Way for your live Strating.

Other



فهرس الكتاب

الموضوع — الصفحة

الموضوع الصفحة

الفصل الثالث
حول القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة للمعد

الموضوع	الصفحة

الموضوع | الصفحة

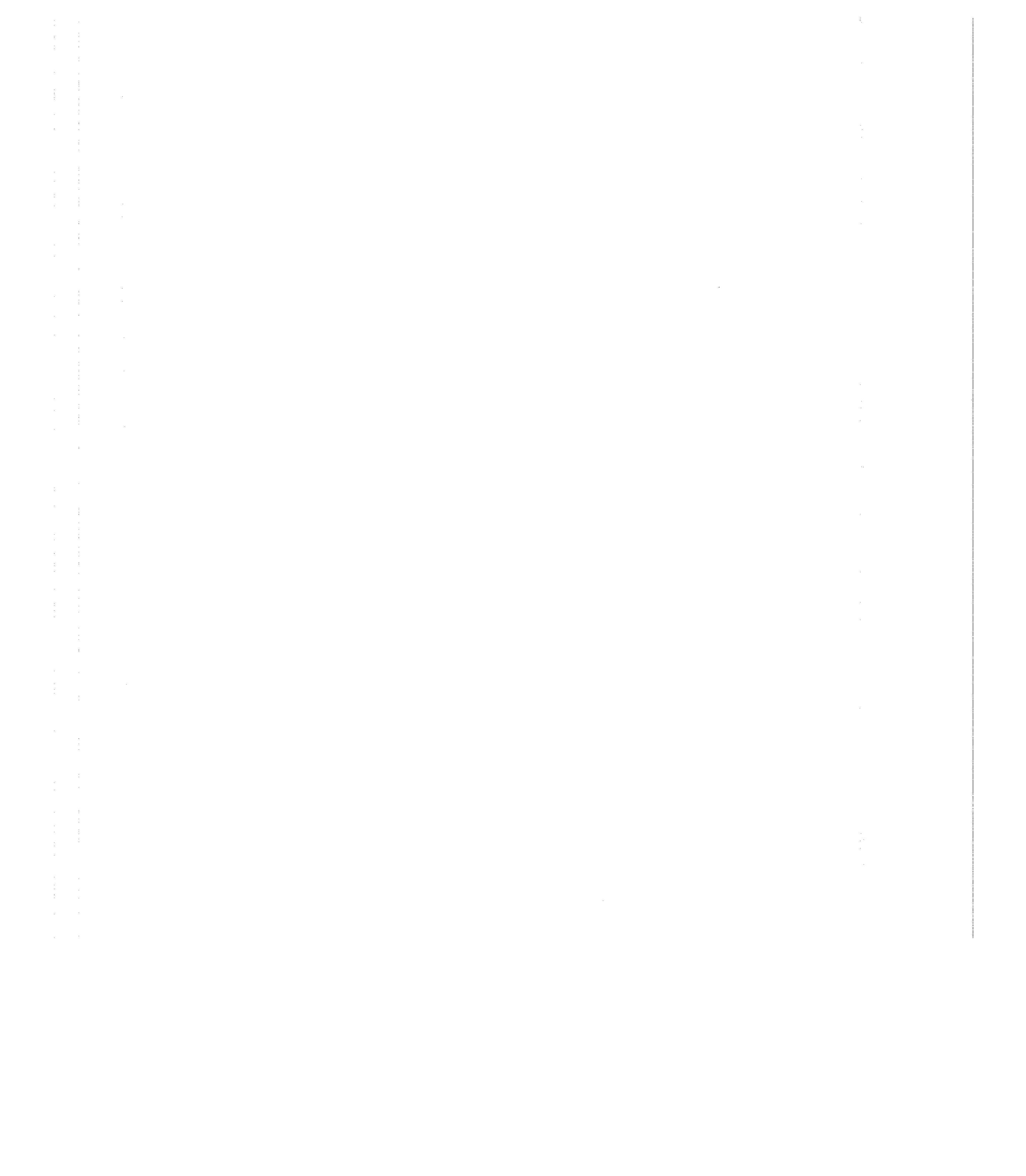
الموضوع | الصفحة

الموضوع الصفحة

الفصل الثانى عشر
الاتصال الخاص بكل من المعدين والمهاجمين

الفصل الثالث عشر
معلومات وبيانات وجداول إرشادية فى الكرة الطائرة
خاصة بالمعد

الموضوع	الصفحة





هذا الصبى المسجل ، ليس مثله أحد

تمكن هذا اللاعب الصربى اليقظ، الذى يتمتع بملامح الفتى المرُب من هدم إعتقادين شائعين وهما: (١) المسجلين ينضجون فى وقت متأخر أكثر من لاعبى الضغط، (٢) بمرور كرة صغيرة السن لايمكن الفوز. لقد تمكن جربيش، عقل الفريق اليوغسلافى، من الخروج عن هذه الاعتقادات: ففى سن ٢٤ عاماً أصبح رياضياً مكتملاً، وإن احتفظ بهامش واسع للتحسن. ففى الموسمين الأخيرين تمكن من قيادة فريقه القومى نحو الفوز بميداليتين برونزيتين فى أولمبياد ٩٦ والميداليات الفضية فى دورة أوربا ٩٧، وكذلك هذا العام كان أحد أبطال الفوز فى دورة ألبيتور كونيو، وهى ملكة دورات أوروبا وكأس الكؤوس وثانية البطولة الإيطالية.

كان والده "بالفو" خبيراً فى الكرة الطائرة فى السبعينات، كذلك أخيه الأصغر ميلوس. وتمكن نيكولا (نك) من تتويج مهارته الرياضية بصورة رسمية يوم ١٣ ديسمبر فى مدينى فيينا، عندما تسلم من إتحاد الكرة الطائرة الأوربى لقب أفضل لاعب على مستوى القارة لهذا العام، والمسمى "مستر أوربا ٩٧"، والآن يحلم بلقب " مستر العالم ٩٨" على مقربة من البطولة اليابانية وخاصة أن الفريق اليوغسلافى فى صعود مستمر. فالهدف صعب ولكنه ليس مستحيل المنال. فلدى نك الروح والرغبة فى التضحية وذلك ضرورى للوصول إلى الهدف. هذا بجانب مميزات شخصيته: برود، يقظة، وتقرير، بجانب المميزات الفنية الهائلة: يدان من ذهب وإستعدادات طبيعية لخدمات الحائط، إذاً لديه كافة المميزات التى تؤهله لتغيير السيناريو الحالى على الأقل لدورتين أولمبيتين. فبما لديه من

كفاءات تعضيد رائعة بجانب النقاط الحائطية وضرباته.. كل هذه " أسلحه" تقرر مستقبل ممررى الكرة فى المستقبل.

نك يعلم جيدًا كيف أنه شخصية هامة فى عالم الكرة الطائرة العالمية، ولكنه غير مغرور ومتكبّر. يقول: " بعد فوزى بلقب مستر أوربا وأول مراحل النجاح العالمية، تبدأ بالفعل المرحلة الصعبة: فعليّ فى كل مناسبة أن أظهر أننى كفؤ بهذا اللقب الرائع. إنه ثقل هائل ولكنه دافع عظيم لى كى أنمو أكثر فأكثر ولا أتوقف عن الفوز".

ففى الواقع، يأتى من ناديه مايؤكد ذلك بالفعل، يضيف نك: " ينتظرنا إختبارين غاية فى الأهمية : فبعد أن هُزمنا بصعوبة فى الـ"بلاى أوف" بدورة وورلد ليلغ أمام الفائزين الكوبيين، باعتبارها الأولى، وأيضا بالنسبة لبلدى الذى كان متغيباً منذ عام ١٩٧٠. فمنذ عام ١٩٩٥ ونحن ثابتين فى حضورنا على مسرح الكرة الطائرة العالمية، ولكننا لم نفور حتى الآن بشئ. فمن الناحية الفنية مستعدين، ولكن علينا أن نحسن كثيراً فى التكتيك. كذلك يقل علينا أيضاً عدم وجود الاستعدادات المناسبة: فليس لدينا أموال، ولا ملاعب للتدريب، قاعات الأثقال ونظم دراسة الخصوم، وكلها أشياء فى خزانة الدول الرائدة. والحقيقى أننا كلاعبين اليوم نعتبر متقدمين أكثر من إتحادكم التى لازال متمكنا من الصعوبة إلى القمة".

ولكن أصبحت مصدر قلق للجميع. كيف تمكن من تسلق كل هذه المسافة فى وقت قليل؟ عليّ أن أشكر إيطاليا. ففى يوغسلافيا كانت هناك المواهب، ولكن القفزة نحو اللعب الجيد حدثت عندما جئنا كلنا لنشارك فى اللعب بالبطولة الإيطالية. فأنا مثلا هاجرت وعمرى ٢١ عاماً، وقضيت موسما فى مستوى (أ ٢) بفريق كاتانيا، ولكن المقابلة والاحتكاك بالنوادى الأقوى سلمهم فى سرعة نضجى. وأخيراً ، ومنذ الصيف الماضى دخلت نادى كونيو الذى يمكننى من المنافسة للوصول إلى أعلى المراتب الهامة. حقيقة أن الضغط والانشغال فى تزايد، ولكننى الآن أكثر ثقة فى نفسى وفى قدراتى ، ويوغسلافيا توجه شكرها". لقد تيقظ الجميع لذلك ياعزيزى نك.

مقدمة

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذى شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة، وليس أيضاً من خلال المنافسات البراقة زاعة الصيت، أو ليس من خلال الترويج المقنع بها، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التى ميزتها كلعبة أولمبية، نظراً لما تتمتع بها من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومنذ دخول الكرة الطائرة إلى مجال الدورات الأولمبية بداية من عام (١٩٦٤) وحتى الآن مازالت تحوز الإعجاب والشهرة فى ميدان الأضواء الأولمبية، فنحن نجدها قد وضعت وثبتت أقدامها بجانب ألعاب الكرة والأنشطة الرياضية الأخرى، فهى تمتاز وتتصدق بالتنافس ذا الأداء العالى، الذى يجذب جمهور غفير من المشاهدين، ولقد أدت الأحداث التى مرت بها الكرة الطائرة بداية من هذا التاريخ الأولمبى، إلى حث المسئولين بالاتحاد الدولى إلى بذل المزيد من الجهد لكى يزيدوا من شعبية الكرة الطائرة، فظهرت البطولات العالمية واللقاءات الدولية الكثيرة بمستوى أدائها الرائع والمتميز، وليس يمثل خير دليل على ذلك إلا التطوير لجميع الجوانب المختلفة للعبة، وجميعها أموراً أدت إلى وجود كم هائل من اللاعبين، بحيث أصبحت إمكانياتهم وقدراتهم التى يتمتعون بها تمثل مكاناً بارزاً فى أخبار الدورات العالمية والأولمبية باعتبارهم يشكلون حجر الزاوية فى مجريات اللعب أثناء ممارسة الكرة الطائرة.

ولقد أدت هذه الأمكانيات والقدرات والتى يتمتع بها اللاعبون إلى تفرد بعض اللاعبين فى المقدرة على إتقان بعض المهارات الفردية، والتى بالتالى تميز لاعب عن آخر، وذلك فى ضوء ما يتمتع به من خصائص تمكنه من أداء مثل هذه المهارات الفردية، والتى أصبحت فى أشكالها وأخراجها الفنى والخططى تتصف وتلتصق بكل لاعب على حدة.

وتعتبر الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية الفريقية. بمعنى آخر تلك اللعبة التى تعتمد على الأداء الجماعى، الذى يعنى بالتالى أن لكل لاعب مركزاً معينا. ومهام ومتطلبات وواجبات معروفة يتطلبها هذا المركز، عليه أن يؤديها بكل دقة وإتقان إضافة إلى ذلك يجب على اللاعب أيضاً أن يشارك زملائه ويساعدهم فى أداء واجباتهم. الأمر الذى تتطلب من كل لاعب ليشغل مركز معين ضرورة توافر خصائص خاصة تميزه فى مركزه عن غيره من اللاعبين فى المراكز الأخرى.

ويعتبر اللاعب المعد (أو صانع ألعاب الفريق)، أحد لاعبى الفريق الست والذى يمثل العقل المفكر للفريق. حيث يقع عليه العبء الأكبر فى الأخذ بزمام الأمور، فهو مفتاح الفريق إلى الهجمات الناجحة، الأمر الذى يتطلب من هذا اللاعب أن يتصف بمجموعة من الخصائص التى تميزه عن غيره من اللاعبين، فمثلاً لابد أن يتصف هذا اللاعب بصفة الطول المعتدل مع الرشاقة والقدرة على الوثب، كذلك القدرة على التركيز والاستجابة والسرعة والقدرة على الأداء تحت أى ظروف، كما يجب أن تكون لديه النظرة الشاملة لقيادة هجمات فريقه، كذلك إمتداد هذه النظرة لتشمل نصف الملعب الآخر للفريق المنافس.

ومن هذا المنطلق أردت أن أوضح لك عزيزى القارئ العديد من الجوانب المعرفية والتى من وجهة نظرى المتواضعة أرى أن الكثير من المدربين منهم بمنآى عنها بالنسبة لهذا اللاعب المعد وصانع ألعاب الفريق، معتمداً فى ذلك على أحدث ماتناولته الكتب والمراجع العلمية و المجلات الدورية والسيمنارات (حلقات المناقشة) . مثل التى عقدها الاتحاد الدولى للمدربين المحترفين بالولايات المتحدة الأمريكية، فيما يخص هذا اللاعب.

ويتناول هذا المؤلف (الكتاب) والذى باسم **صانع الألعاب (المعد) فى الكرة الطائرة - العقل المفكر للفريق**. مجموعة من المعلومات والمعارف الجديدة الخاصة بهذا النوع من اللاعبين بهدف التعمق والتوغل وإقتحام جوانب تلك الشخصية

الفريدة لتوضيح خصائصها، ومميزاتها ومتطلباتها، وما أثير حولها من جدل، وهذا كله بهدف الإرتقاء بالنواحي العقلية والمعرفية والمتمثلة في الفهم الصحيح لأبنائنا المدربين نحو متطلبات هذا اللاعب.

وذلك كله في عدد (١٤) فصلاً حيث تناول الفصل الأول الاعداد ، بينما الفصل الثاني شمل مكونات بيوميكانيكيات الاعداد ، وتناول الفصل الثالث القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة للمعد، بينما الفصل الرابع شمل متطلبات مركز المعد، والفصل الخامس زيادة الرؤيا (البصرية) للمعدين، وتناول الفصل السادس برنامج تدريبي مقترح للاعبين المعدين، وشمل الفصل السابع تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعدين خلال الموسم، وتناول الفصل الثامن التفكير الحاسم (الحرج) لاجراءات تطوير المعد، والفصل التاسع تناول الفردية(الذاتية) الخاصة باستجابة التدريب، وتناول الفصل العاشر متطلبات (احتياجات) البناء في الفكرة الطائرة، والفصل الحادى عشر خطة سنوية خاصة بالمعدين، وتناول الفصل الثاني عشر الاتصال الخاص بكل من المعدين والمهاجمين، بينما شمل الفصل الثالث عشر معلومات وبيانات وجداول إرشادية في الكرة الطائرة خاصة بالمعد ، وتناول الفصل الرابع نماذج لبعض التدريبات المقترحة للاعب المعد.

وفي نهاية تقديمي أركع وأسجد شاكرا لله عز وجل على ما أمدني به من وقت وجهد لإتمام هذا العمل، داعيا الله العلي القدير سبحانه وتعالى أن يكون مؤلفي هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

كما أنني أتوجه بجزيل الشكر والامتنان والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأخ الفاضل والصديق العزيز الأستاذ/ علي عبد السلام الذى أشرف على طباعة وإخراج مؤلفي هذا في هذه الصورة المتميزة الرائعة، كما لايفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى المهندس هيثم شتا صاحب المكتبة المصرية للنشر والتوزيع بالاسكندرية كأحد دور النشر المتميزة بمحافظة الاسكندرية، التي شرفت بنشر مؤلفاتي من خلالها كما أشيد بكل من بذل الجهد والعرفان والعرق

في إخراج هذا الكتاب في صورته النهائية ، ولئن كنا عاجزين عن شكر الجميع،
الله خير جزاء.

المؤلف

الأستاذ الدكتور زكي محمد محمد حسن

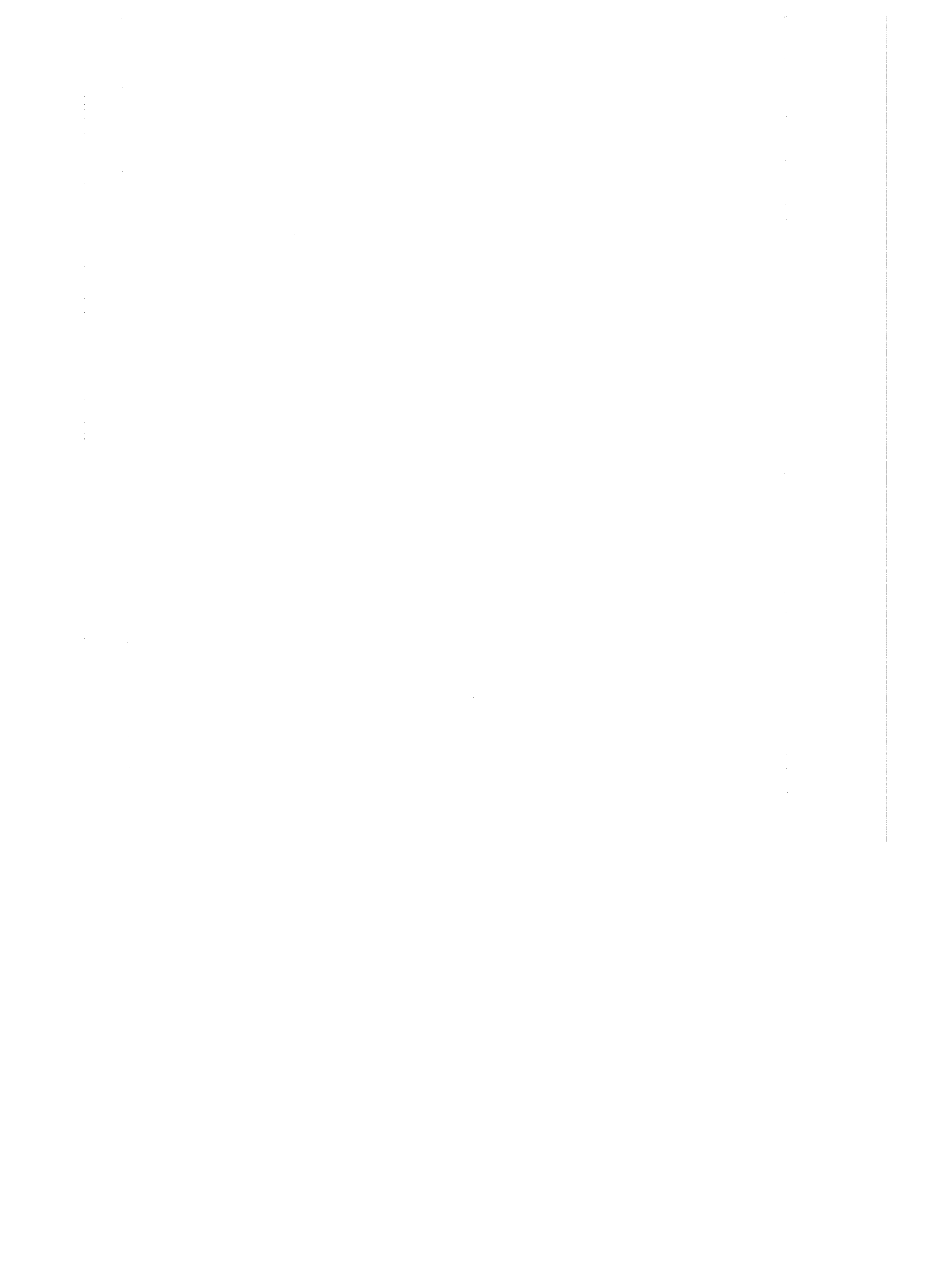
الفصل الأول
الاعداد
Setting or Set up

- مقدمة عن الاعداد .

Introduction about setting

- الاعداد كمهارة.

Setting as a skill



الاعداد

Setting – or set up

مقدمة

الإعداد ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكره للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضاً لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة فإنه وفي معظم أنواع الاعداد التي تنفذ. نجد أنها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس ***Over head pass Forward*** أو أو من أعلى للخلف ***To Backword***.

ولكن هذا لا يمنع انه في أحيان أخرى قد نلجأ إلى استخدام التمرير من أسفل (بالساعدين) ***Forearm pass***، وذلك كله بهدف إعداد الكره.

خاصة لو كانت اللمسة الأولى ***The first Conract*** غير صحيحة. هنا ربما يجد اللاعب المعد نفسه مضطراً للعب مثل هذه الكرة خاصة إذا أحس أن هذه الكرة ذات قيمة ***it valuble***، وهنا سوف نجد أيضاً لا مفر بأن يقوم بلعبها مستخدماً مهارة التمرير من أسفل بالساعدين، ليجعل الكرة تصعد (تتجه) عالياً ***To get the ball up***. وأمام اللاعب الضارب الشرعي (القانوني) أي (اللاعب محدد قانونا للعب الكرة (مركز ٢)، (٣)، (٤)، ***To the hitter Legamy).***

الأعداد كمهارة

Setting As Skills

تعتبر مهارة الأعداد في الكرة الطائرة أحد المهارات الهامة والمساعدة ذات القيمة العظيمة، لما تحققه من فائدة عالية لأي فريق كرة طائرة يتمتع بها، ويمتلكها ويجيد تطبيقها إجادة تامه. حيث تعتبر مهارة الأعداد من المهارات المرجحه لارتباطها بالهجوم.

واللاعب المعد ***The setter*** لاي فريق نجده عادة ما يتواجد في الربع الخلفي ***quarter Back court***، وعلى العموم فإن الكيفية التي تجعل فريقك يؤدي بطريقة جيدة أو عالية، عادة تعتمد على كيف يؤدي اللاعب المعد مهامه جيداً .. ***On how well your setter Perform***

واللاعب المعد الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع أن يهتدي وبسهولة ويتعرف على ذلك الخطر (المحتمل) الذي يطرأ فجأة على أحد المواقف الثابتة أثناء اللعب، بينما يحدث العكس بالنسبة للاعب المعد الضعيف، وذلك مرجعه أن الاعداد يجب أن يكون حاسم ونهائي ومتقن ***Setting must be decisive and accurate***

أيضاً اللاعب المعد الجيد هو ذلك اللاعب الذي يكون في إستطاعته ومقدرته أن يستجيب خاصة إلى تلك المواقف التي تستلزم السرعة والرشاقة، والتوافق، والذكاء وأخيراً الاداء الصحيح للاعداد

Must be capable to situations that require speed, agility, coordination, intelligence and at Last technique.

ولهذا السبب نجد لازماً علينا ضرورة تنويه جميع المدربين إلى أن يجتهدوا وأن يبذلوا أقصى ما في إستطاعتهم لتطوير هذه العناصر كذا والقدرات الحركية، والنفسية، السابقة والارتقاء بها، واضعين في اعتبارهم أنها إحدى الأولويات الرئيسية التي لا غنى عنها للاعب المعد.

وفي الحقيقة فإن هناك العديد من اللاعبين المعدين العظماء. والذين عادة ما يكونوا مختلفين في شكل الاداء. وطريقة الاداء. *different style and Technique* (وفي هذا الصدد يجب ضرورة التنويه على أن هذه الاداءات المختلفة سوف نناقشها في هذا الجزء الخاص بالاعداد. والتي سوف نجدها في الحقيقة عبارة عن تنظيم من فلسفة بسيطة.

واللاعب المعد. يجب أن يتدرب من خلال مجموعة من المبادئ والمهارات الراسخة الأساسية الثابتة (المتينه)

Setter should be Trained with Solid Fundamentsls.

وبمجرد ما يصل اللاعب المعد إلى مستوى معين من الأداء المهارى ونستطيع أن نطمئن إليه والذي أيضاً يستطيع أن يوظفه خططياً بطريقة جيدة. فنحن نجده أصبح لا مفر له بأن يكون لديه شكل أداء معين يتميز به ويتصف به. ويعمل على تطويره وتنميته باستمرار.

وفي هذا الصدد فإننا ننصح مدربي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة بضرورة أن يعملوا وباجتهاد على أن يقضوا وقتاً إضافياً لتنمية وتطوير لاعبيهم المعدين. ومن الملاحظات في هذا الشأن أن الوقت الادنى *The minimum time*. المخصص من اليوم التدريبي أو الوحده التدريبية للاعبات المعد أو اللاعبه المعده) أو (اللاعبين المعدين أو المعدات من اللاعبات). هو حوالي (٣٠) ثلاثون دقيقة. مع ملاحظة أنه في حالة تمضيه وقت أكثر من ذلك. وبما لا يتجاوز الساعة. وحسب ما أشار إليه العديد من الخبراء والمتخصصين العالميين في مجال تدريب الكرة الطائرة. فإن مستوى الأداء المهارى المتوقع لدى هؤلاء المعدين سوف يزيد بسرعة. خاصة اذا كان محتوى هذه الوحدة التدريبية محتوى على الواجب المهاري بطريقة علمية سليمة من قبل المدرب لهؤلاء المعدين.

أن تقدم اللاعب المعد (أو اللاعبه) من خلال التدريب المستمر ومن خلال ما يعطى له من واجبات فردية إضافية، مما لا شك فيه أنه سوف يعود على الفريق بالنجاح، وذلك في ضوء المقوله الشهيرة في هذا الصدد التي تقول:

قصور (إهمال) المعد يكون قصور للفريق

Neglecting your setter is neglecting your Team

أن النتائج المرتبطة بمستوى تقدم الاداء المهاري للمعد وكذا التكرارات الادائية الإيجابية له، نجدها عادة ما تأخذ وقت أكثر، وهنا وأنت كمدرب كرة طائرة يجب أن تعمل جاهداً على تدريب هذا الاتجاه لدى لاعبيك، حتى لو كان هذا خارج وقت العمل المحدد، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال إعطائه (المعد) بعض من الواجبات التدريبية الفردية ***The aindividual Training Tasks***.

ولو فرض أو لو كان تدريب اللاعب المعد أو أحد لاعبيك المعدين يمثل لك كمدرب للكرة الطائرة أحد المشاكل أو أحد نقاط الضعف، فنحن هنا ننصحك بأن تأخذ من الوقت الكافي فترة كافية لدراسة هذه المشكلة.

والتي سوف نتناولها معاً هنا ألا وهي الخاصة بالمعد، وذلك على قدر الإمكان. وفي الغالب فنحن نرى أن هذا الامر التربوي الهام، والخاص بتدريب وتنمية وتطوير الأداء المهاري والفني والبدني للمعد، يمكن أن تحصل عليه ببساطة شديدة من خلال الملاحظة والمشاهدة الجيدة.

وأنت .. عزيزي مدرب الكرة الطائرة الناجح يمكنك أن تحاول أن:

١ – أوجد اللاعب المعد العظيم والذي يمكن أن يصلح لهذا الدور.

Find agreat setter, ie The Player who Can be usueful for this role

٣ راقب كل حركة يقوم بها بعينيه (أو يعدها) اللاعب المعد في الملعب

Watch every move that setter makes on the Court.

٣ - ضع في اعتبارك أن المعدين الناجحين عليهم أن يقضون العديد من الساعات في المراقبة والتقليد (أو التشبيه) في التدريب

Successful setters have spent numerous hours watching, imtating and Practicing.

اثبات شخصية المعد (تحقيق ذاتية المعد)

idetefication of Setter

أن في مقدور كل مدرب من مدربي الكرة الطائرة أن يضع أو يحل لاعب محل لاعب معين في أحد المراكز (أو المناطق) المحدده للاعب. وبالطبع يكون ذلك في ضوء قواعد وقوانين اللعبة كعمل خططي. ربما يرفع ويزيد من مواهب اللاعبين الفنية، وهذه تعتبر الخطوة الاولى اتجاه نجاح فريقك. بالطبع حتى لو كان فريقك هذا قد تدرب بصورة جيدة. وعليه فإننا وفي هذا المجال نجد أن هناك سؤال يطرح نفسه هنا

س / كيف يكون في استطاعتك (المدرب) استخدام شخصيتك في الملعب والتي سوف تقرر بالتالي النتيجة النهائية؟

How well you use Your Personnel on the Court will determing the end result?

بادئ ذي بدء (في الأول)، وقبل أن يصبح في استطاعتك كمدرب للكرة الطائرة، أن تطبق جميع معلوماتك ومعارفك الخاصة بتدريب المعد، يجب عليك أن تكون لديك البصيرة (والنظرة الثاقبة)، لأن تحدد الشخص

السليم (الصحيح) ***Right Person***. للقيام بهذه المهمه، حيث أنت ربما تختار لاعبك المعد من بين مئات اللاعبين، أو حتى من بين الـ (١٥) الخمس عشر لاعباً.

"You may choosing your setter from hunders of Players or from fifteen".

س / ولكن يبقى السؤال، على أي أساس سوف يتم هذا الاختيار ؟

فيما يلي سوف نستعرض القائمة الأساسية الخاصة بالبحث عن اللاعب المعد والتي أشتملت على العديد من الخصائص والمتمثلة في الآتي:

أولاً: الصفات البدنية *Physical Qualities*

ثانياً: الصفات العقلية *Mental Qualities*

ثالثاً: تعليم الأداء *Teaching Technique*

رابعاً: التحرك *Movement*

خامساً: الوضع الابتدائي (وضع البدء) *Strating Position*

سادساً: وضع اليد ولمس الكره *Ball Contact and hand Position*

وهنا سوف نتناول كل شق أو خاصية من الخصائص السابقة كل على حده، وبشيء من التفصيل.

أولاً : الصفات البدنية

Physical Qualities

الطول *Height*

أن من أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي نحتاجها في اللاعب المعد هي صفة الطول. وفي هذا المجال ينصح العديد من الخبراء والمتخصصين العالميين في مجال تدريب وتعليم وتدريس الكرة الطائرة، أن اللاعب المعد يحتاج إلى عامل الطول النسبي (طويل نسبياً)، والذي يجب أن يتراوح ما بين ١٧٨ إلى ١٨٣ سم، (أي حوالي (٥) خمس اقدام، وعشرة بوصات إلى ٦ أقدام)، بينما حديثاً ينصح البعض من هؤلاء المتخصصين وفي ضوء التقدم المهاري والخططي، أن يكون طول اللاعب المعد يتراوح ما بين ١٨٤ سم إلى ١٨٦ سم للاعب المعد. إضافة إلى صفة الطول، وفي سياق الحديث. وعلى قدر المستطاع نحاول أن نوفر أيضاً اللاعب الاعسر (الاشول) *Left hunded* إلا أن هذا لا يمنع أن هناك لاعبين معديين عظماء، وأن كانوا أقل طولا *There are many great small setters*. وعلى العموم، فإن صفة الطول لا يتكفى بها منفرده، فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبه، والتي تندرج تحت صفة الطول

وتعتبر من الصفات الأكيده التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار ومنها.

السرعة *Speed*

تعتبر السرعة باختلاف اشكالها احد اهم الخصائص او الصفات البدنيه التي يجب أن يمتلكها. ويتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة. وعلى الأخص اللاعب المعد.

فاللاعب المعد على وجه الخصوص يجب أن يمتلك مقدره (صفة) السرعة. حيث أنها تلك الصفة التي تسمح له وتمكنه من التحرك في جميع الاتجاهات. أيضاً هي الصفة التي تمكنه من تحرك قدميه بسرعة. فهي تساعده (اللاعب المعد) أو تساعدها (اللاعبه المعده) في الوصول الى الكرة بأقصى سرعة ممكنة.

ومن الملاحظ نجد أن اللاعب المعد أو اللاعبه المعده عادة ما يتوغلا *penteration*، من بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الامام. وذلك لكي يتخذ مكانه على الشبكة. وبالطبع فهذا العمل (التوغل). لابد وأن يتم بأقصى سرعة ممكنه حتى يستطيع مقابلة ما يسمى بالكرة الأولى *(First Pass)*.

وبالطبع فإن نجاح هذا التوغل سوف يتوقف على مقدار ما يتمتع به اللاعب المعد من صفة السرعة. سواء كانت صفة السرعة *Speed* فقط او سرعة التحرك *Speed of movement*. سرعه الاداء *Speed of Performance*. أو سرعة التحويل أو التبديل *Transfer of Speed*.

لذلك وفي هذا الصدد ينصح معظم المتخصصين في مجال تدريب الكرة الطائرة. بضرورة الاهتمام باعطاء مجموعه من التدريبات خاصه تلك التي تنمي صفة السرعه العامه. والسرعات الخاصه باللاعب المعد. والتي تمكنه من اتمام هذا التوغل في أقل زمن ممكن.

العينان Eyes (*)

تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد، والتي يجهل معظم المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها. فاللاعب المعد عليه أن يبرهن أنه يتمتع بالتحرك العيني السريع، (بمعنى آخر قدرته على تحرك العينان بسرعة *Quick eye movment)*، (وفي معنى آخر مقدرة العينان في متابعة الاحداث التي تدور حوله بشيء من السرعة، كذلك أيضاً يجب أن يتمتع اللاعب المعد بما يسمى التكيف البصري *Periheral vision*، ونعني به قدر الإبصار على الملائم وطبيعة خصائص اللعبة داخل مجال الرؤية الذي يشمل مستطيل اللعب (الملعب كله)، الخاص بفريقه ونصف الملعب الأخر الخاص بفريق الخصم.

وفي هذا المجال نود أن نوضح حقائق هامة تتعلق بمجال الرؤية التي يجب تعمل فيها أو تتحرك خلالها عيني اللاعب المعد، فنحن نلاحظ عند ممارسة الكرة الطائرة أن مجال الرؤية البصرية واسع وعريض، لذا وجب الأمر أن يتمتع اللاعب المعد بمقدرة بصرية وتكيف بصري عال، وكذا مجال رؤية أوسع عن أي شيء آخر، فمثلاً عليه في بادئ الأمر (أو في الأول) أن يتعرف على مجموعة من الحقائق الغالية يتضمنها مجال الرؤية فمثلاً عليه أن:

- **يدرك** يستبصر الطريق *Path*، الذي عليه أن يتوغل فيه، والذي من خلاله يستطيع أن يصل إلى المركز (المكان) المعين المحدد له على الشبكة للقيام بمهام الاعداد.
- **عليه** فور وصوله أن يركز على هؤلاء المهاجمين الموجودين معه وبجواره على الشبكة. ليتذكر مهامه اتجاه كل منهم، في كيفية الاعداد.

(*) للاستزاده حول هذا الموضوع راجع المتطلبات البصر؛ للاعب المعد في الفصل الخامس من هذا المرجع.

- **عليه** أن يعرف أن مجال الرؤية واتساعه لا يشمل نصف ملعبه وملعب فريقه فقط، ولكن عليه أن يمتد ليشمل نصف ملعب الفريق الخصم.
- **عليه** أن يتعرف على الاماكن التي تشكل نقاط ضعف في نصف ملعب الفريق الآخر، والتي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضعية (المكانية) ***Placement Bals***
- **عليه** أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي سوف يعد له الكرة.
- **عليه** أن يستشعر ويبصر طريقة استقبال فريقه (اللمسة الأولى) من لاعب معين له طريقة خاصة في إستقبال الارسال.
- **عليه** أن يشارك ويوضح للاعبين المهاجمين من خلال تحركات عينيه طريقة الهجوم، التي قد يفاجئ بها لاعبي النصف الآخر من الملعب (الفريق المعاكس).
- وأخيراً بصفة عامة عليه أن يتقن ما يسمى بلغة العيون ***Eyes Language*** للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المتفق عليها.

طريقة العمل بكلتا اليدين *Ambidexterity*

خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد أو اللاعبين المعدين ألا وهو طريقة العمل بكلتا اليدين معاً *Ambidexterity*. وهنا نود أن نوضح حقيقة هامة، ألا وهي، لك أن تتخيل أن هناك لاعب معد يتمتع بجميع الخصائص البدنية والوظيفية التي تطرقنا إليها، إضافة إلى ما سوف نتطرق إليه فيما بعد، الا أنه يفتقد مقدرته على الضبط لطريقة العمل بكلتا اليدين. وهنا بالطبع تكون النتيجة متوقعة، وهي فشله التام في مهام الاعداد، لذلك يجب على اللاعب المعد أن يكون في مقدوره أن يضرب الكرة بأي من الذراعين إذا ما أستدعى الامر ذلك، فهذه تعتبر من المهارات التدريبية "

Trainable Skills. خاصة إذا ما كان اللاعب المعد يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم *has agood Upper body strength*.

ثانياً: الصفات العقلية *Mental Qualities*

تمثل الصفات البدنية أحد الخصائص الهامة التي يجب أن يتمتع بها جميع أو معظم اللاعبين المعدين. إلا أنه قد لوحظ وبناء على رأي معظم العديد من المتخصصين في مجال تدريب وتدريس وتعليم الكرة الطائرة. من أن امتلاك هذه الصفات لوحدها يعتبر أمراً غير كافياً.

فهناك صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين المعدين، ألا وهي المعروفة بالصفات العقلية *The mental Qualities*. فهذه الصفات في مجموعها أو منفرده تعتبر أمراً غاية في الأهمية. لذا يجب أن يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق للكرة الطائرة، بصفة عامة واللاعبين المعدين بصفة خاصة. والتي منها الخصائص أو الصفات التالية:

الشخصية *Pensonality*

وهي أحد الخصائص أو الصفات النفسية والعقلية التي يجب أن يتمتع بها أي لاعب معد، فلو لوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها اللاعبين خارج الملعب *off Court*. قد أظهرت أو أوضحت أن هؤلاء اللاعبين يتمتعون بالخصائص الصفات التالية:

- القيادة *Leader Ship*.
- الاعتماد على النفس *Independence*
- الدافع (الحافز) الشخصي *Self-motivation*

هنا، فإنه من المحتمل أن يتمتع هؤلاء اللاعبين بهذه الصفات داخل الملعب (أو اثناء اللعب)، بل قد يحاولوا أن يوضحوا أو يبرهنوا ***demonstrate*** بأن لديهم مثل هذه الخصائص ويعملوا جاهدين على توظيفها جيداً داخل الملعب سواء أثناء اللعب (المباراة) أو حتى خلال الوحدة التدريبية.

وفي هذا المجال، نود أن نشير بأنه من الأفضل أن يتمتع اللاعب المعد ببعض الصفات الشخصية الأخرى، والتي يجب أن تميزه عن بقية اللاعبين. فيجب عليه مثلاً أن يكون شخصية لطيفة وودودة ***Kind of person***،والذي يحاول دائماً أن يحافظ (تحافظ / لاعبه) على رأسه عالياً. عندما يطأطئوها غيره من اللاعبين أثناء الخسارة، أثناء توتر الاداء.

Keeps his or her head when others are losing their.

الذكاء *Inteligence*

صفة أخرى لا تقل أهمية عن الصفات أو الخصائص العقلية الأخرى التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد بجانب صفة الشخصية، وألا وهي صفة الذكاء ***inteligence***، وهنا في هذا الشأن لابد وأن ينصح جميع المدربين والمتخصصين في مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة، بأنه يجب على اللاعب المعد أن يكون قادر على العمل بسرعة على اتخاذ القرار ***To make quick the decisions***، وأن تكون قرارته تتسم بالدهاء (الخبث) ***Smart decisions*** خاصة في الكرات المفاجئه، متفهماً لطبيعة عمله دائماً مع الضاربين. واعياً لطريقة الاعداد التي يفضل كل مهاجم، على دراية تامة بطريقة دخول واقتراب كل منهم .... الخ.

المسئولية *Responsibilitty*

المسئولية. تعتبر احدى الصفات البدنية التي لا تقل أهمية عن بقية الصفات السالفة. وذلك بسبب أن الدور القيادي للاعبين المعدين *Setters leadership role*. فاللاعب المعد يجب أن يكون قوي الشخصية بالقدر الكافي لكي يتقبل مسئوليات أكثر من أي لاعب آخر. حتى لو كانت تلك المسئولية الخاصة بالخسارة *even the responsibality of loss*.

ويستطيع مدربي الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم أن ينموا مثل هذه الصفة لدى جميع أفراد الفريق بصفة عامة. واللاعب المعد بصفة خاصة خلال الوحدة التدريبية مثلاً. وذلك من خلال تحديد بعض المسئوليات الخاصة بالنواحي الادارية. ثم النواحي الفنية. المرتبطة بالنواحي الخططية .. الخ.

ثالثاً: تعليم الأداء *Teaching Techniques*

باتت طريقة البناء (التشييد) الصحيحة لمجموعة المهارات الأساسية الخاصة باللاعبين المعدين وتطويرها أحد العوامل الهامة. والتي تلعب دوراً كبيراً وهاماً في تقديم أقصى مساعدة لتقدم المعدين.

وباستمرار فنحن نرى أن اللاعبين المعديين يحتاجون على وجه الخصوص الى عامل (عنصر) الانتباه. وذلك خلال المرحلة الأولى من بناءهم. حيث أصبح في استطاعتنا تصحيح معظم الاخطاء التي يمكن أن تحدث في بدء التعليم لمجموعة المهارات الأساسية الخاصة بالمعدين بكل سهولة ويسر.

وفي هذا الشأن نود هنا أن نتناول فقط جوهرية هامة تتعلق بالاختلافات الادائية الفنية لدى اللاعبين المعدين:

الاختلافات العديدة لشكل وطريقة الاداء الفني في الاعداد

Deferent Styles and Techniques to Setting

من الملاحظ أن هناك العديد من الاختلافات سواء تتعلق بشكل الأداء *Style performance*، طريقة الاداء (التكتيك) *Technique* الخاصة بالاعداد. لذا فقد رأينا أن أفضل توضيح لأفضل شكل أداء مقترح تستطيع من خلاله (أنت) كمدرب للكرة الطائرة أن تدرب لاعبيك المعدين عليه. هو ما سوف نتاوله للخطوط التقليدية الخارجية والمتعارف عليها. لما فيما يختص بتعلم وضع الجسم وكذا عمل الرجلين *Body Position and Foot Work*.

The basic body Position الوضع الأساسي للجسم

أثناء تنفيذ واتخاذ اللاعب المعد للوضع الأساسي للجسم، يجب ضرورة **مراعاة مجموعة النقاط التالية لأهميتها وتأثيرها على شكل الأداء وهي كالآتي:**

- وضع الكتفين *Shoulders Position*
- الافخاذ *Hips*
- مقدم القدم (مقدم إصبع القدم) *Toees*
- القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلاً عن القدم اليسرى. وكلاهما (القدمان) باتساع (أو بعرض) الكتفين.

جميع هذه الأوضاع تواجه الهدف.

نموذجياً مثالياً *Idlest*. يجب على اللاعب أن يتحرك بسرعة واضعاً القدمين. وموربع الكتفين (الخطان الوهميان الخارجين من الكتفين واللذان يشكلان باتصالهما مربع). اتجاه الهدف.

وعلى العموم وفي هذه المرحلة بالتحديد لا يهم أن يكون تمرير الكرة. حيث أن المرحلة الأولية (الأسبقية) هنا، بلمسة للاعب المعد تتمثل في كيفية لمس (التعامل) أو (ضرب) اللاعب للكرة، بعيدة عن مربع الكتفين.

بمعنى آخر يجب ضرورة الاهتمام باتخاذ الوضع السليم اتجاه الهدف المراد التمرير إليه، ولا يهم هنا كيفية التعامل مع الكرة، التي سوف يكون على المدرب فيما بعد تقنينها مراعياً ضرورة التعامل.

- اللمس (التعامل) مع الكرة بأطراف الأصابع ***Contact with ball with tips of Fingers***
- اتجاه الكرة نحو الهدف ***Ball Toward Terget***
- قوس طيران الكرة ***Trajecotry of ball***
- المحافظة على وضع الجسم اثناء الاعداد ***Keep bady posture while setting***
- الامتداد الكامل له (الجسم) بعد أداء الاعداد ***Full Flexion of body after setting***

وأخيراً فإن الوضع الأساسي للجسم *The basic body Position* يعتبر أحد العناصر الهامة الرئيسية الخاصة بالاداء والذي سوف يستغرق من الوقت الكثير، إلا أن التكرارات العديدة له سوف تعمل على تنميته وتطويره.

أن الأقسام التالية والتي سبق وأن تناولها بشيء من التفصيل في العديد من المراجع السابقة في مجال الكرة الطائرة، توضح مجموعة المبادئ الأساسية الأخرى ***Other Fundaments***، المرتبطة بالاعداد والمتمثلة في الآتي:

- التحرك *Movement*
- وضع البدء *Starting Position*
- لمس (إتصال) الكره *Ball contact*
- وضع اليدين *hand Position*
- الانطلاق (الإطلاق) *Relases*
- تكملة (الاتمام) الخاص بالجسم *Integration of body*
- وضع القدمين *Foot Position*

وسوف نتناول هذه العناصر كل على حده بشيء من التفصيل، لتكون مرشداً للعديد من مدربينا في مجال تدريس وتدريب الكره الطائرة، يعينهم على معالجة العديد من المشاكل التي قد تواجههم عند تدريب اللاعبين المعديين وذلكفى السلسلة العلمية الحديثة للكرة الطائرة فى المرجع الخاص بالإعداد والتمرير.

التحرك الخاص بالمعد *Movment for setter*

يعتبر التحرك أحد المبادئ أو المهارات الأساسية لجميع لاعبي الكرة الطائرة، بصفة عامة ولاعبي الاعداد بصفة خاصة. فالتحرك في الكرة الطائرة يختلف عن طريقة التحرك في باقي الألعاب الجماعية الأخرى، حيث أننا نجد هنا أن التحرك مشروط، حيث يجب على اللاعبين الست المشكلين للفريق الواحد أن يتحركوا داخل مربع مساحة ٩ م × ٩ م. (وهو الذي يشكل أحد نصفي ملعب الكرة الطائرة)، وبذا تكون المساحة المحدد لتحرك اللاعب الواحد عبارة عن مربع طوله ١٣٥ سم أي في حدود ١.٣٥ سم م، يتحرك اللاعب بداخله، مع ملاحظة أن هذه التحركات مشروطة بالعمل الخططي أو

الاستراتيجيات الخططية سواء المرتبطة بطريقة الدفاع. أو تغطية الهجـوم حـائط الصد أو استقبال الارسال .. الخ.

وبالطبع يستثنى من ذلك اللاعب المعد *Setter*، حيث عليه كما سبق وأوضحنا أن يتوغل من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الامامية. لذلك نحن نجده قد يتحرك مسافة أكبر من تلك المسافة المحددة لكل لاعب. وهذا لا يتأتى إلا من خلال إتقان لكيفية الأداء الصحيح.

ومما هو جدير بالذكر يجدر الإشارة إلى أن طريقة التحـرك الخاصة باللاعب المعد لها أكثر من طريقة، فهناك طريقة تحركه وهو مكشوف، كذا طريقة تحركه وهو يختفي وراء لاعب آخر. هذه الأمور كلها نجدها قد حسمت في الاستراتيجية الخاصة بطرق اللعب المعروفة بطريقة اللعب (٥ – ١)، أو (٤ – ٢).



الفصل الثانى

مكونات بيوميكانيكيات الاعداد

- مكونات بيوميكانيكيات الاعداد .
- لماذا لا أبحاث فى مجال الاعداد .
- المظاهر الوقتية للاعداد .
- الاعداد ضد لاعبى حائط الصد .
- أهمية تحليل شكل الاعداد .
- كيفية حساب الكادرات .
- العوامل الحرجة (الحاسمة) لنجاح الاعداد .
- حركة الأذرع والمعد لحظة الضرب .
- زاوية الانطلاق .
- ارتفاع الانطلاق .
- وضع الجسم لحظة الإرتقاء .



مكونات بيوميكانيكيات الإعداد
Components of setting

جيف بروكر دكتوراه — *Jeff Broker. P.H.D.*
اللجنة الأولمبية للولايات المتحدة — *University United States Olympics*

بيتر فينت — ***Peter Vint***
جامعة ولاية أريزونا — *Arizona State University*

لوريل براس – إيفرسين — ***Laurel Brassey Iversen***
جامعة نيومكسيكو — ***University of New Mexico***

يذكر جيف بروكر ***Jeff Broker*** باعتباره من أكبر أخصائي الميكانيكا الحيوية الرياضية ***sport biomech***، وكذلك علوم الرياضيات والتقسيم التقني ***Technology Division*** باللجنة الأولمبية للولايات المتحدة الأمريكية، ويؤيده في ذلك كل من بيتر فينت ***Peter Vint***، ولوريل براس ***Laurel Breassy*** والذين يشاركونه العمل دائما كفريق. عن التفكير الحاسم الخاص باللاعب المعد.

الأفكار أو التفكير الحاسم الخاص بتطوير عمل (المعد)
Critical Thinking on setter Development proceeding

ضمن عمل واحد، أنه من المهم دائما أن يحتفظ المدرب الرياضي بالنظرة الشاملة والواعية لبعض الأمور الهامة التي تتعلق بميكانيكية الأداء الرياضي، كما يستطردون في ذلك بقولهم أن مثل هذا الأمر جعلهم يتطرقون إلى مناقشة العديد عن العوامل والبيانات المختلفة التي جمعوها خلال عملهم في مجال بيوميكانيكيات الأداء الرياضي، واقترحوها في سمينار عام عن

الإعداد يضم العديد من المحصصين العالميين في مجال تدريب الكرة الطائرة ومن .C.V.B.A.A (الاتحاد الأمريكي لمدربي الكرة الطائرة)، وفي الحقيقة قبل أن نبدأ في التطرق إلى هذه العوامل والبيانات، علينا أن نطرح السؤال التالي والخاص بما هي الميكانيكا الحيوية (بيوميكانيك) وللإجابة، يجدر الإشارة عامة بأن علم البيوميكانيك هو العلم الذي يتناول حركة الإنسان ويطلق عليه علم حركة الإنسان ***The Science of human movement***، وهو أحد العلوم التي لها أساس قوي جدا ويرتبط بالعديد من العلوم المختلفة الأخرى مثل العلوم البدنية ***Physical sciences***، وعلوم الحياة ***Life science*** مثل علم التشريح ***anatomy*** ، وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) ***Physiology***، وأخيرا أصبح هذا العلم مرتبط أيضا بعلوم أخرى مثل العلوم الفيزيائية الخاص بالحساب ***The physical science of mathematics***، الفيزياء ***Physics***، والهندسة ***Engineering***.

ونحن في الواقع الرياضي عادة ما نعمل على الليفة العضلية ***The muscle fiber*** وعلى ما يعرف بالنظام الدقيق ***Macro system*** سواء كان ذلك على فرد واحد رياضي أو مجموعة من الأفراد الرياضيين يشكلون فريق، ببساطة شديدة نرى أن هذا العلم يمكن له أن يتعامل مع لاعب واحد أو أكثر (فريق) وبمستوياتهم المختلفة.

إن وظيفة أخصائي الميكانيكا الحيوية (الأخصائي البيوميكانيكي) في المجال الرياضي والمعروف بـ ***The sport boimechanistcs***، هي العمل مع المدرب الرياضي أو الفريق، وليس مستقلا أو معزولا عنهم، وذلك بهدف عمل شيئين هامين في المجال الرياضي، الكل يتكاتف لتحقيقهما:

أولهما: تحقيق أقصى حد للأداء *maximize performance*.

ثانيهما: منع أو تقليل أقصى حد من الإصابة *maximize - injury* ومثل هذه الأمور تستدعي استخدام أدوات مختلفة، ومما هو جدير بالذكر إننا في العادة أثناء تحقيق ذلك ما نصطحب أدواتنا التي تشمل أجهزة الفيديو

واحتياجاته *Fancy video Equipment*، أجهزة مختلفة لأخذ الصور من الفيلم لعمل صور ملتصقة

different systems to toke images off film to make stick figures

أو استخدامك الصور المعدلة في الحجم للشخص الرياضي، وذلك أثناء عملية تأدية الحركة، أيضا غالبا ما يكون معنا جهاز يقيس القوى المسماة قوة الدفع الأرضي لقياس قوة رد فعل من الأرض *Plate force to measure ground reaction force*، وأيضا جهاز نظام قياس الوقت *timing measurement system*، والذي من الممكن أيضا استخدامه إذا ما أردنا التعرف على السرعة التي يستغرقها اللاعب في التحرك من الملعب الخلفي إلى الملعب الأمامي *from Back Court to Front Court* في الكرة الطائرة مثلا وذلك بعد اختراقه لأشعة ضوئية موضوعة بطريقة معينة، أو نستخلص معلومات الوقت من جهاز الفيديو، وفي النهاية، فنحن دائما ما نستغرق مدة تتراوح ما بين ساعة إلى ست شهور للعمل التحليلي الميكانيكي اللازم لهؤلاء الرياضيين، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة توضح لنا العديد من البيانات حول هؤلاء اللاعبين فمثلا توضح لنا كيفية سرعة مهارة معينة *a particular skill*، أو درجة مرتبة شخص (لاعب ما) *high some body jumped*، أو تقرير مفصل (منوع) عن نظرية التحكم الأمثل والمحسوبة من حركات المفصل .

a very detailed report on optional theory calculating movement.

أو قوة عضلة معينة.. إلخ.. *muscle forces.., etc.*

بيوميكانيكات الإعداد:

وتعتبر مهارة الإعداد من المهارات الهامة في الكرة الطائرة كما سبق الإشارة في الأول، فهي مهارة ترجح كفة الفوز شأنها في ذلك شأن باقي مهارات الكرة الطائرة الأخرى، فلا تقل أهمية عنها جميعا، ولكن لسوء الحظ، لا

يوجد الكثير من الأبحاث البيوميكانيكية، التي أجريت على الإعداد في الكرة الطائرة، ويستطرد جيف بروكر ***Jeff Broker*** في الحديث. فيقول: لقد درسنا المراجع أولا، ثم تطرقنا إلى مظاهر اللعبة من الهجوم إلى العمل هذا الدفاع. مقسمين عنصر معين لنجاح الإعداد إلى:

- **المكونات البدنية** ***Physical Components***.
- **استراتيجية** ***Strategy***.
- **طرق مختلفة من الوثب** ***Different way of jumping***.
- **كيف يؤثر الوثب على نجاح الإعداد .. إلخ).**

How jumping can affect the success of set ... etc.

وفي هذه النقطة بالتحديد، يجدر الإشارة إلى حقيقة هامة تتعلق ببعض الأفكار البحثية، فقد استطلعنا ووصلنا إلى العديد من الباحثين في جميع أنحاء الولايات المتحدة، ووجدنا أن الإعداد ***setting*** في الكرة الطائرة **قد تم إهماله** بعض الشيء في البحث العلمي.

ولقد اتضح من معظم شرائط الفيديو التحليلية والمعروضة أن التركيز كان على حائط الصد الخاص بالفريق القومي للرجال بالولايات المتحدة الأمريكية ضد البرازيل ١٩٩٤، والتي علق عليها **جيف بروكر بقوله: إننا ربما نرى بعض الإعدادات الجيدة الخاصة بفريق البرازيل، ويستطرد دكتور بيتر فينت *Peter Vint* أخصائي البيوميكانيك والذي يعمل ضمن هذا الفريق والمحاضر في جامعة ولاية أريزونا "بأنه من الضروري أن نستعرض ولمدة وجيزة هنا، بعض الأبحاث السابقة التي تناولت بيوميكانيكية الإعداد .**

ولكن قبل ذلك على أن أعلن أخصائيين البيوميكانيك أو عالم الرياضة التوضيحية، أنه وبالرغم تدريبنا يبدأ عادة من نقطة معينة، إلا أننا نحاول النظر ويتعمق في العلاقات الميكانيكية أو التشريحية التي تؤدي إلى الأداء الحركي أو الأداء الكلي، مع ملاحظة أن هناك عدة عوامل أخرى لا توضع في الاعتبار أحيانا، وعلى العموم فإن كثيرا من الاشياء التي سوف نتكلم عنها اليوم من

خلال النموذج التوضيحي لمهارة الإعداد والمشتملة على مكونات الإعداد. ليس لها علاقة مع المواقف الخططية التي يتواجد فيها اللاعب المعد. فالذي يهمنا في المقام الأول هنا هو التعرف على ميكانيكية الإعداد. فهذا الأداء يعتبر واحد أوجه الأهمية إذا لم يكن أكثرها أهمية في الإعداد.

وفي الحقيقة عندما نتحدث عن الأوجه البيوميكانيكية الممكن للإعداد يجب علينا أن نسأل أنفسنا السؤال التالي:

س : ما هو أفضل وأهم شيء يحدث أثناء الإعداد إذا كانت جميع الاحتياطات قد أخذت في الاعتبار ؟

بمعنى آخر بأنه ليس هناك أي داعي للقلق عند الإعداد في وجود حائط الصد الثلاثي أو اللعب الجماعي... إلخ، أو إنك حاولت أن تستكمل المعلومات التي لديك، وبما يوافق الديناميكيات أو التخطيطات الخاصة بفريقك)، أن من أفضل الأشياء التي يجب ألا يتجاهلها أخصائي البيوميكانيك، هو أن يبدأ بتنمية العلاقة بينه وبين علماء الرياضة والمدربون الرياضيون، فمثل هذا الأمر سوف يمده بالعديد من المعلومات التي يستطيع استخدامها لعمل أفضل اختيارات.

ورغم أن الكرة الطائرة قد ولدت أو نشأت منذ أكثر من مئة (١٠٠) سنة إلا أن عدد الدراسات البيوميكانيكية التي نشرت في الولايات المتحدة الأمريكية والتي ارتبطت بطرق الإعداد. عدد محدد للغاية وفي حدود ثلاث دراسات لم تنشر، هذا بالإضافة إلى بعض الأقوال النظرية في المراجع الروسية التي لا تلتصق بالأذهان فور الانتهاء من قراءاتها هذا بالإضافة إلى دراستين لكل فيلوس *Fellows* ويهرمان *wehrman* في ١٩٨٢، ١٩٧٧، حيث تمثل تلك الدراسات اثنان من دراسات الماجيستير التي تنظر في بيوميكانيكية الإعداد وهذا بالطبع يجعلنا نسأل أنفسنا السؤال التالي:

لماذا لا أبحاث أخرى في هذا المجال (الإعداد)؟

إن الكرة الطائرة أيا كانت صورها من إعداد *setting*، أو هجوم *attacking*، حائط الصد *Blocking*. جميعها حصلت على اهتمام ضئيل من المجتمع العلمي.... ولماذا؟

يحاول جريج فرايشتاد *Grey Friestad*، الإجابة على هذا التساؤل من وجهة نظره الخاصة، فيقول، أنه وبالتحديد لاحظ أن الكثير من وجهات النظر عادة ما تنصب أو تتجه على الناتج النهائي (المخرجات) *Out Come* للإعداد مع الضارب، وحائط الصد، وجميعها مخرجات تحدد هذه الضربة (الإعداد)، بينما يعلل بيتر فينت *Peter Vint* قلة الدراسات البيوميكانيكية المتعلقة بالإعداد، مرجعه أن هذه المهارة أكثر عمقا من مجرد البساطة المتمثلة في توصيل الكرة إلى الضارب، مع ملاحظة أنه بينما اللاعبين الرياضيون تجدهم حينما يتدرجون من مستوى مهاري أعلى إلى مستوى مهاري معين، نجد أن البيوميكانيكيات تصبح جزءا أقل في عنصر النجاح عن تلك المواقف الخططية التي توضح فيها ويقع عليها العبء الأكبر في النجاح.

وعند مناقشة البيانات الواردة في دراسة فيلوس والتي تناول فيها مقارنة بين لاعبي الإعداد بمستوياتهم المختلفة (مستوى المعدين من الكليات العالية) من مستوى معدين القدامى، والذي نظر من خلالها إلى بعض المميزات (الخصائص) الأساسية للجسم اللاعب المعد خلال تحركه لإدارة وأداء خمس إعدادات أمامية و (خمسة) إعدادات خلفية، فنحن بذلك نرى حالة المعرفة العلمية التي تظهر على الإعداد، هي اقتصرت على المقارنة فقط دون الخوض في التأهيل البيوميكانيكية للإعداد.

بينما نرى أن الدراسة الأخرى الخاصة بالإعداد والتي أجراها ويهرمان *Wehrman* نجده قد تناول بعض المكونات البيوميكانيكية في صورة الأسئلة التالية، فنجده مثلا قد تناول تساؤلات الجوانب الوقتية *Temporal Aspecits* مثل:

س: ما المدة التي تأخذها الكرة لكي تنتقل من النقطة (أ) إلى النقطة (ب).

س: ما مدة بقاءها (الكرة) في اليد؟

ومثل هذه الأمور، وهنا سوف نحاول من خلال مناقشتنا لهذه الدراسة أن نتعرف على:

- ❖ **بعض المكونات المثالية في إعداد الكرة الطائرة.**
- ❖ **ماذا يدخل فيها وماذا يخرج منها (المدخلات والمخرجات).**

مع ملاحظة أننا سوف لا نتطرق (أو لا نتناول) بعض الظروف الخططية، والتي يمكن أن يضعها المدربون في فترة لاحقة بعد ذلك ويذكر جيف بروكر أن هناك العديد من الأسئلة التي توصل إليها وفريق العمل في هذا الشأن الخاص بالإعداد ومنها على سبيل المثال.

س: المدة التي يأخذها الإعداد؟

س: ما المدة التي تأخذها الكرة للتحرك من يد اللاعب المعد إلى الضارب؟ وذلك بسبب أن يمتلك بيانات سهلة للعمل عليها.

وللإجابة، نجد أنه من المهم لنا أن نبدأ بالتعرف على الإعداد بالقفز والمعروف ***Jump sets*** أمام الإعداد من الوقوف ***standing sets*** فمن المعروف أن أحد مميزات الإعداد من الوثب هو محاولة تقليل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الهواء. ومن الملاحظ أن هذه الألعاب الخاصة بالإعداد (الإعداد مع الوثب) تلعب بتثاقل يتمثل في كيفية التغلب أو المواجهة المعتادة ***Countering***، التحركات الدفاعية ***defensive moves*** أو ألعاب التركيبات (الألعاب الحركية) ***Combination plays*** .. إلخ. مع ملاحظة أمر هام جدا يوضحه ***Peter Vint*** أن هناك تأثيرات لديناميكيات الوثب على الإعداد من جهة، وتأثيرات الإعداد من الوثب على سرعة الكرة ***Ball velocity*** من جهة أخرى. وكذا هناك تأثيرات الحركة ***effects of motion***، والحركة الخاصة

بالجسم *movement of the body* على مقدرة مرور مشروع الكرة *The ability to project*.

مع ملاحظة أن الأوجه (مظاهر) أو هيئة الوقتية *The ball temporal aspects* تبدأ في الاختفاء (تذهب خلفا) *going to come*.

ومن الأسئلة الأخرى المرتبطة بالإعداد والتي قد تتبادر إلى الأذهان.

س: كم من الوقت الذى يستغرقه قوس طيران الكرة العالي لتصل إلى الضارب الخارجي).

How long does it take a ball with standard high arcing trajectory to reach an out side hitter?

س: متى تفكر فيها ***when you think of it?***

هذا هو الوقت المناسب للاعبي حائط الصد الذي يتوقع فيه أو يحاول فيه قراءة الإعداد، ويصل إلى الوضع الأمثل لإتمام الصد الذي يتوقع فيه أو يحاول فيه قراءة الإعداد، ويصل إلى الوضع الأمثل لإتمام الصد. (شاملا ضمنا الوثب العمودي الأقصى الذي يمكنه من الاختراق.

including maximum vertical jump penetration.

وتبعا لنتائج الدراسات الخاصة بالإعداد وجدنا أن (الكرة) تستغرق حوالي ١,٢٣ ث تقريبا. وذلك بالنسبة لك هي مستوى الإعداد الموجه الضارب الخارجي *out side hitter*. المتواجد في الجانب الأيسر من الملعب. وإليك هذه البيانات الفائقة مع ملاحظة أننا لم نضع أو نتضمن شكل الإعداد في الاعتبار سواء كان إعداد عالي جدا أو إعداد منخفض.

المظاهر الوقتية للإعداد
Temporal Features of Setting
و
الإعداد ضد لاعبي حائط الصد
Setting Against Blocks

❖ **إعداد خارجي (للضارب الخارجي):**

Out Side setting (Out Side Hitter of lnet)

عادة ما يكون عدد مرات الإعداد للضارب الخارجي البعيد عـن الشبكة (في طرف الشبكة) من الخارج. وفي هـذا النـوع مـن الإعداد هـو (٧) إعدادات ويرمز له بالرمز (س)، ويطلق عليه ***Out Side hitter of lent***، وزمـن الإعـداد له هو ١,٦٣ ± ٠,١٣ ثانية.

❖ **إعداد مع الوثب الضارب الخارجي على الشبكة:**

Out side Hitter on net (J)

عدد مرات الإعداد لهذا النـوع ٢٣٪.. وزمـن الإعـداد مـن الوثـب لهـذا الضارب ١,٢٣ ± ٠,١٢ ثانية.

❖ **إعداد خلفا مع الوثب على الشبكة** ***Back Out side on net (J)***

عدد مرات الإعداد لهذا النوع ٢٣ مرة، وزمن الإعداد لمثل هذا النـوع من الوثب ١,١٥ ± ٠,١١ ثانية.

❖ **إعداد منتصف السريع على الشبكة مع الوثب**

middle quick on net (J)

عدد مرات الإعداد لهذا النوع ٢٠ مرة، وزمن الإعداد لمثـل هـذا النـوع من الوثب ٠,٤١ ± ٠,٠٥ ثانية.

ويوضح جيف بروكر *Jeff Broker* رئيس فريق العمل أن استخدام الفيديو هنا كان بنية النظر إلى:

- **الإعداد مع الوثب** *Jump sets*
- **والإعداد للخارج** *The out side setting*
- **إعداد المنتصف السريع** *middle quick sets*
- **الإعداد بعيدا عن الشبكة** *off net sets*

إلخ من جميع أنواع الإعداد التي يتسنى لنا ملاحظتها وتحليلها، وفي المستوى القومي (الفرق القومية)، عادة ما نجد أن نوع الإعداد الذي يتم بسرعة في العادة ، هو الإعداد مع الوثب. وأن الوقت الوحيد الذي لا يقومون فيه بالإعداد مع الوثب يحل محله الإعداد البعيد عن الشبكة.

ويعلق هاري بينكس *Harry Pincus* على هذه الدراسة بأننا لم نرى من خلالها أنه **(الباحث)** يقارن، لإبراز **أهمية وقيمة للإعداد بالوثب تعامل ونوع** هام موفر للوقت، إذا كان من الأجدر أن نتعرض ونقارن بين نوع أداء الإعداد للضارب الخارجي من الوقوف مع نفس النوع لنفس الضارب ولكن من الوثب، حتى يتسنى لنا ملاحظة الفرق.

وفي هذا الصدد يوضح جيف بروكر *Jeff Broker*، أن الهدف الأساسي لهذه الدراسة " **هو أن نقارن بين مجموعة من المعدين في الملعب يؤدون إعدادات مختلفة** "، خاصة وأنهم لم يقوموا بالإعداد من الوقوف إلى الضارب الخارجي، ولمن الشيء المذهل والعلمي عندما عرضنا وحللنا جداول البيانات المتضمنة كل ما يخص تجميعات الإعداد ونظرنا إلى ما يكتسب من الإعداد من الوثب وما لا يتم اكتسابه. **وجدنا أن الأقل عشر ثانية هو المكسب والإنجاز العظيم** ***less than 1/10 th of second is gained.***

أيضا أوضحت بعض الدراسات التي تناولت الإعداد وطرقه المختلفة ومحاولة مقارنتها بين الرجال والسيدات أنه وبمجرد ما تكون الكرة في الهواء

مع نفس الارتفاع والهدف المتمثل (إعداد للخارج قريب من الشبكة أو بعيد عن الشبكة)، أن الوقت كان غير دال.

يعضد ذلك جيف بروكر ***Jeff Broker*** بقوله أنه عندما نظرنا في مجموعة من الإعدادات المتساوية (الشائعة) الأقواس ***Common trajectory*** في نفس المجموعة الدراسية المتضمنة رجال وسيدات، وإذا استطعنا تحديدا إعداد متشابهة المسار مع المسار المشهور (المألوف)، من ثم يكون التحليل هنا ذو معنى، وعموما فقد اتضح أنه يوجد فرق ضئيل بين الرجال والسيدات. حيث كان الرجال في صفة الطول أطول قليلا من السيدات، وبالتالي يصلون إلى ارتفاع أعلى عن الأرض. عند تأدية الإعداد مع الوثب، وهذا بالتالي يكون له تأثير على وقت الطيران.

وقت الاعداد

وعن أهمية الوقت الذي يستغرقه الإعداد، والأسئلة التي تدور حول ذلك، والذي يستطيع أي منا ملاحظته وإظهار أهميته، يقول بيتر فينت ***Peter Vint*** أن احتمال الشيء الأكثر أهمية والذي تستطيع فعله لمحاولة الإجابة عن مجموعة الأسئلة التي تتعلق بوقت الإعداد، هو ما تفعله بنفسك. فما عليك إلا أن تأخذ ساعة إيقاف ***stop watch***. كاميرا فيديو بسيط ***Simple Video Camera***، وقم بعد (عدد) الكوادر ***The frames*** (المناظر)، التي تؤخذ بين وقت ترك الكرة لليد (المعد)

The time the ball leaves the hand (setter)

ووقت وصول الكرة إلى الضارب الخارجي ***to out side Hitter***، من خلال هذه الطريقة البسيطة. يمكنك تحليل الوقت المرتبط بأداء لاعبيك المعدين. كذلك يمكن لك (المدرب) أن تفحص أو تكتشف الفروق الوقتية بين الإعداد من الوثب، والإعداد من الوقوف. هذا بالإضافة إلى أنك تستطيع

عزيزي المدرب أن تقيم قدرات لاعبي الصد (المنافسين) للاستجابة للإعداد من الارتفاعات والسرعات المختلفة.

هذا بالإضافة إلى أنك (المدرب) تستطيع من خلال هذه التحليلات لديناميكيات الإعداد أن تنظر وتستخلص مدى سرعة الإعداد، وذلك بهدف تقليل الفرصة على لاعب حائط الصد المتوسط للانضمام إلى اللاعب الصد الخارجي للقيام بالصد الزوجي في أحد طرفي الشبكة.

وفي تحليل آخر (للاعبي حائط الصد) من الفريق القومي الأمريكي أظهر الهدف الأساسي أن لاعبى هذه المستويات العليا للإعداد ليس فقط يتمثل في السماح بضربة (أو لمسة) مؤثر للتغلب على تحركات لاعبي البلوك، بقدر ما كان الهدف في النظر إلى كيفية تحرك لاعبي البلوك، وأين يكونوا لاعبي حائط الصد (البلوك) طوال الوقت الذي تستغرقه الكرة منذ تركها ليد اللاعب المعد، وحتى تصل إلى الضارب الخارجي، ومن هنا نستطيع أن نرى فعالية الأداء في كيفية التغلب على لاعب الصد الأوسط عند وضع الضرب الخارجي.

خلاصة القول، فإنه على جميع المدربين هنا الاهتمام بملاحظة حركة الضارب الأوسط (خاصة إذا كان في بؤرة (مركز) الشريط التحليلي).

حيث أنك عزيز المدرب:

- تستطيع تقيم أين تكون ميزتك.
- كذلك أين يصنع لاعبك المعد أفضل استخدام.
- واستغلال للعلاقات الوقتية مع ظروف حائط الصد الأمثل.

أيضا واحد من الأوجه المشوقة في هذه الدراسة. على مستوى الفريق القومي الأمريكي عند التحليل الميكانيكي للاعبي الصد إننا وجدنا دلالة معنوية على أن الضارب الأوسط يتحرك إلى الضارب الخارجي، فهذا الضارب يدور (يلف) ليحفظ نفسه من الهبوط على الضارب الخارجي. فالالتفاف يحمله أبعد وأكثر من الشبكة وبهذا يقل اختراقه عند إتمام الصد الزوجي. إلا أن جورج

سليمان *George Sliman*. ينظر الى نتائج هذه الدراسة بقدر كبير من الاتساع *as open mindly*. حيث يوضح أنه من الصعب ايجاد مثل تلك الدلالات المتعلقة بكل من الإعداد وزمنه. وتنفيذ حائط المعاكس، وذلك بسبب وجود عدة متغيرات مشتملة في هذا التحليل. فماذا يعمل زمنه مقداره ١,٤ ثانية ، وإلا في سباق (بين الإعداد والصد). قد لا يكون دال أو جوهريا في سباق آخر. كذلك فأي مدرب (أو محلل) يمكن أن يفكر في الإجابة على الأسئلة التالية:

- **ما مدة الوقت الذي أقضيه في هذا؟**
- **أو. ما هي الدلالة لي (كمدرب) لفريقي على المدى الطويل؟**

كما أنه من الصعب على كمدرب (أو حتى محللا ميكانيكيا)، أن أرى نفسي معدا لكاميرا فيديو، وأقول للاعب الذي يكون عنده إصابة أو ألم بالكاحل أن يشكل (يكوّن) حائط صد، أو اقول له أنت أطول ثانية (وقتية) عن الأمس إلى كل من هذه المتغيرات المرتبطة بالصد.

وهنا، وفي هذا الصد يوضح له بيتر فينت *Peter Vint*، حلا لهذه المشكلة، فيقول إن الشيء الهام الذي يجب أن تضعه في اعتبارك عند تصميمك لهجومك *designing your attack* ، هو الأمر المتعلق بضاربك، فيجب أن تسأل نفسك:

- **ما هو ارتفاع (طول) الضارب الخارجي (ضاربك؟)**
- **متى يقول لاعبك المعد (لضاربه أو للمدرب) أين تريدني أن أضع الكرة؟**
- **وفي العادة وبصفة عامة. يصبح السؤال ما الارتفاع الأمثل** *How high*.

ومثل هذه الأمور تحصل عليها من خلال التغذية المرتدة (المرتجعة) *feedback*. ولما كانت هذه التغذية نعني بها بساطة تلك المعلومات التي ترد (تصل) إلى اللاعب من خلال خطأ في الأداء يكتشفه ذاتيا عن طريق المدرب. فأنت هنا كمدرب تكون تغذيتك من خلال القول:

- **بأن هذه الكرة عالية جدا؟**
- **وأن هذه الكرة منخفضة جدا؟**
- **لماذا أجريت تصويبة (ضربة) الإعداد؟ *shoot set***
- **ما السرعة المناسبة التي يجب أن تكون عليها لحظة الإعداد؟**
- **وعموما، فكلما زادت سرعة الإعداد، كلما تحسن الوقت بين المعد والمهاجم.**

وبالتحديد، توجد أشياء عديدة تعمل في نفس الوقت، ومن خلال ما الذي سوف تضعه في اعتبارات للأداءات (الممارسات) العديدة المقبولة *several reasonable practices*.

أهمية تحليل شكل الاعداد

من خلال تحليلك لشريطك الفيديو *video footage*، الذي يعتبر أداة بسيطة تمدك بالإجابات لماذا تفعل ذلك تستطيع، أن تحدد مميزات أو خصائص لاعبك المعد وكذلك اللاعبون الآخرين. وبالتالي فإنك سوف تحصل على فكرة عن الوقت الذي تستغرقه الإعداد الخارجي، *out side sets* أو إعدام المنتصف *middle sets*، أو الإعداد خلفا *Back sets*. ومن هنا تستطيع من خلال النظرة لهذا الفيلم أن تكون وتشكل الأساس الخاص بخصمك. فمثلا تستطيع ملاحظة:

- **هل لاعب الصد الأوسط يبقى في مكانه في الوسط *ten to get stuck in the middle*، أو يتحرك ليزامل (ينضم) للاعب الصد الخارجي *(or) commit block outside*.**

وإذا كان وحصل هذا، ماذا تفعل. فعلى أن أتأكد أولا أن الذي تم لم يكن حائط صد تضامني (زوجي) *commit block*. هنا علي الحصول على موقف يتمثل في واحد ضد واحد (بمعنى آخر) (لحظة الإعداد لاعب صد ضد

مهاجم)، هذا دقيق ويساهم في حل مشكلات عديدة استكشفت. وبالنظرة الشاملة لما جاء في مجموعة الدراسات السابقة نجد أن هذا في حد ذاته تحليل زائد، وأن هناك كثيرا من المتغيرات، خضعت للتطبيق كقاعدة ثابتة.

فمثلا، ماذا يحدث والسؤال هنا على لسان (باتي رولف) ***Pati Rolf*** (جامعة مينسوتا) لو كان هناك لاعب معد يفضل (يحب) أن يؤدي الإعداد للخارج وعلى ارتفاع (٣) ثلاث بوصات فوق الشبكة، هنا، وغالبا ما نجد أن توجيهات المدرب لهذا اللاعب المعد، هو أن يعرف أن هناك فترة زمنية (كمية محددة) من الوقت للاعب الصد ليذهب وينضم إلى اللاعب الخارج، ولكن قبل هذا ومن المفيد عليك كمدرب أن تعرف ما هو الارتفاع الذي تريده من هذا اللاعب المعد أن يرفع (بعد) الكرة إليه، والتالي فإنك أيضا كمدرب تستطيع أن تقنع لاعبك المعد أنه لا يحتاج أن يلعب الكرة بهذه السرعة التي اعتاد أن يلعب بها، وأنه يوجد ارتفاع معين يستطيع من استخدامه لهذا الإعداد السريع للخارج ***for that faster outside sets***.

وعن الإعداد السريع وللخارج، وما هو الارتفاع المناسب له، يذكر كل من لوريل براس، إيفرسين ***Laurel Brassey & Iversen***، من جامعة نيومكسيكو، أنه يعتقدا أنه لا توجد إجابة لهذا السؤال، فإن هذا يعتمد كثيرا على نوعية الضاربين. **ويستطردا بأنهما خلال السنتين الأخيرتين حاولا أن يزيدا من سرعة الهجوم، خاصة وأن اللاعبين المعدين كانوا قادرين على توزيع الكرة، ورغم هذا لم يستطيع الضاربين أن يصلوا إلى الكرة، وهذا بالتالي في رأينا له عدة أسباب:**

فأحيانا إذا حاولت كمدرب أن تسقط الضارب الخارجي ***an outside attacker back*** ليقوم بالتمرير، ثم يجري في تنوع خاص لتجنح الهجوم ***swing offense***، بينما المعد في هذه اللحظة يحاول تنفيذ إعداد سريع فإننا نرى أن هذا الأمر يخلق عدة مشاكل لكثير من الناس (الفرق) أو (اللاعبين)، حيث في طريقة مرجحة (تجنح الهجوم) ***sing offense***، نجد فقط مجموعة

محددة من اللاعبين هم الذين يستطيعون الوصول بسرعة وجعل أقدامهم في المكان الصحيح ومازالوا قادرين على ضرب الكرة وليس على الأرض رجل واحدة.. إلخ.

مجمل القول أنه يجب علينا كمدربين أن نلعب جيدا مع الارتفاع الخاص بالتنوع *play with the high and variation*. (المقصود هنا الارتفاع الخاص بالكرة المعدة. والتنوع في طريقة الهجوم من الضارب الخارجي، الأوسط، ضرب من إعداد خلفا... إلخ).

ثم نقرر لفرقنا، ما هو المناسب لهم، فربما مثلا اللاعب المعد يحب السرعة في الاعداد، لكن إذ لم يوجد من يضرب ويواكب هذه السرعة، فما الجيد في هذا؟ أو ما فائدة هذه السرعة التي يتصف بها مثل هذا اللاعب المعد؟

ولتوضيح ذلك نسوق مثال اللاعب المعد البرازيلي الذي أذهل الجميع، فهذا اللاعب يقوم بعمل أسرع هجوم في العالم، أنه يجعل جميع أفراد فريقه يلعبون بتوازي مع قمة الشبكة في سرعة تذهب الجميع، لقد جعل هذا اللاعب المعد، وهجومه، حائط الصد المعاكس، يأخذ الصد (البلوك الخارجي) خارج اللعب في كل مرة *taking out the outside blacker every time*.

وتستطرد باتي رولف *Pati Rolf*، أن علم الميكانيكا الحيوية (البيوميكانيكا) كلمة قد تخيف الجميع، فبرغم من أنني لست خبيرة في البيوميكانيكا، حيث أعتقد أن أحد جهودي هي التدريب الرياضي خاصة للاعبين المعدين، فأنا أنظر إلى مثل هذه الأمور التي تتعلق بسرعة اللعب من وجهة النظر الفنية، فأنا لم أستخدم كاميرات فيديو... إلخ، ولكن عندما تكون هناك مشكلة مع لاعب أينما كان، أحاول أن أصحح هذا الحدث ومحاولة معرفة أسبابه الأمر الذي يجعلني أبحث في أي علاقة، فمثلا أنظر إلى وضع المعد في العلاقة بين الإعداد والضارب. ولكن بعد توضيح هذا العلم، على أن أستغله أفضل استغلال لحل العديد من المشاكل.

وتسوق باتي داوديل ***Patty Dowdell*** مدربة الكرة الطائرة لمدة ١٣ سنة مثال آري سيلنيجر ***Arie Selinger*** (١٩٧٠)، الذي كانت رسالة الدكتوراه الخاصة به في القوة العضلية البيوميكانيكية، وفسيولوجيا التحركات.. إلخ، والتي تعرفه كرياضي ومدرب تستمتع بإرشاداته النافعة، فتذكر أنه كان في العادة يريد منا أن نؤدي المهارات بطريقة معينة، وبالطبع هناك من كان يقدر هذه المعلومات والبعض الآخر يسأل. فمثلا هناك قلة من ترغب أن تعرف أسباب تجنح ***Swing*** الضاربة للخارج بطريقة معينة، أو ترغب في معرفة لماذا علينا كضاربان أن نفقد هذا الاقتراب بطريقة معينة، وتخاطب باتي داوديل المدربين بقولها" **أنكم سوف تجدون لاعبون يسألون دائما، لماذا؟ وأعتقد أنه كلما سؤلنا كلما تعلمنا أكثر ووصلنا إلى الأفضل**".

انطلاقا من نقطة الإعداد من الوقوف ***from a setting stand point*** وطوال فترة تدريب اللاعبين خاصة الضاربين بدون استثناء كان هناك عدد من هؤلاء الضاربين يؤدون بعض المشاكل في أو لحظة مرجحة الذراع، حيث حدثت لهم مشاكل بالتالي في الكتف الضاربة، وبالنظر إلى هذه المشاكل من وجهة النظر البيوميكانيكية يصبح لنا واضحا أن أي شيء خارج عما هو متبع في الأداء المهاري المعتاد، ومع كثرة من التكرار يؤدي بالرياضي إلى مشكلة.

كيفية حساب الكادرات
How to Account Frames

ولمحاولة معرفة كيفية حساب الكادرات، يسأل جريج فرايشتاد ***Grey Friestad***، كم عدد مرات الكادرات ***Frames*** تساوي ثانية واحدة؟

والإجابة هنا لبيتر فينت ***Peter Vint***، أن أغلب كاميرات الفيديو الحالية تعطي ٣٠٠ كادر (إطار) كل ثانية (٣٠ هيرتز)، فإذا كان عليك أن تريد أن تعرف ما المدة التي يأخذها الإعداد الخارجي والعالي بداية من يد اللاعب

المعد إلى الوصول إلى نقطة التلامس مع الضارب باستخدام جهاز الفيديو، *video tape footage* وجهاز العرض *V.C.R*، تستطيع لأن تعدد عدد الكادرات بين هذه الأحداث (من نقطة يد المعد إلى نقطة تلامس الضارب)، فلو افترضت أنك عددت (٢٠) كادر (إطار) على معدل الكاميرا (٣٠) تصبح المعادلة

٠.٦٧ ثانية	=	**عدد الكادرات ٢٠ كادر (إطار)** / **٣٠ كادر (إطار) / ثانية**

وكما سنرى، أن الوقت المنقضي (المستغرق) للإعداد كان ٠,٦٧.

وفي هذا الصدد يقودنا المثال السابق لمحاولة التعرف على ارتفاع الوثب، فإذا عددنا (كادرات) الوثب الشخصي للاعب ووجدناها ست، أو يأخذ ست كادرات (إطارات) للوصول من الوقت الذي يترك فيه الأرض إلى أقصى ارتفاع للوثبة ما ارتفاع الوثبة.

يقول بيتر فينت *Peter Vint*، إنك تستطيع استخدام هذه الطريقة للتعرف على ارتفاع الجسم خلال الوثبة تقريبا، وهنا عليك أن تقوم بعد عدد الكادرات (الإطارات) المأخوذة من لحظة الانطلاق حتى وصول الجسم إلى أعلى نقطة (هنا حاول أن تنتظر في النقطة التي حول مفصل الحوض للتحكم على توقف الجسم عن التحرك لأعلى)، احسب الوقت المستغرق من لحظة الطيران إلى أقصى ارتفاع من المعادلة السابقة، هي:

/ ثانية	=	**عدد الكادرات (الإطارات)** / **٣٠ كادر (إطار) / ثانية**	=	**الوقت المستغرق**

ثم لتقدير الارتفاع الحقيقي للجسم (بالبوصة) استخدام المعادلة التالية :

ارتفاع الطيران = ١٩٢.٩١ × (الوقت المستغرق (المنقضي))^2.

مع ملاحظة الآتي عند تطبيق هذه المعادلة.

- الوقت المستغرق (المنقضي) يقاس بالثواني.
- عدد الإطارات (الكادرات) التي عددتها لابد من تحويلها بقسم ذلك العدد على (٣٠).

من المهم عند تطبيق هذه المعادلة السابقة، ملاحظة الآتي: أن ناتج هذه المعادلة يمدنا بتقدير للارتفاع الذي يصل إليه مركز ثقل جسم اللاعب خلال الوثبة.

❖ لابد أن نعرف أن هذا الارتفاع قد يكون أقل مما نتوقعه .

❖ فمثلا إذا كان عندنا لاعب كرة طائرة ثم إختباره بـ ٣٢ الرأسى (اختبار قياس الوثب العمودي لأعلى التقليدي) ***Traditional Vertical Jump test measurement***. سوف نجد من خلال هذه المعادلة أن الارتفاع الحقيقي لمركز ثقل جسم هذا اللاعب سيكون تقريبا حوالي ٢٣.

❖ وقد يبدو هذا مدهشا، في ظل ما توصلت إليه النتائج الحديثة لبعض دراسات الباحثون من جامعة ولاية أريزونا، حيث أظهرت هذه الدراسات أن ارتفاع الطيران (المقصود به هنا مركز ثقل كتلة الجسم)، فقط حوالي ١٨/١٤٪ من الارتفاع الكلي للوثبة اللاعب.

ولنا ملاحظة هنا يجدر الإشارة إليها، ألا وهي عندما نجري اختبار الوثب العمودي (الرأسي) باستخدام فيرتيك ***Vertec***، أو أي جهاز قياس آخر. سيزيد تقدير الارتفاع الحقيقي للطيران بحوالي ٣٠٪، ولهذا عند أداء هذه الحسابات، يجب عليك أن تتذكر أنك قد لا تقيس ما تعتقد أنك تقيسه، أن الارتفاع الرأسي الكلي الذي يصل إليه اللاعب بالوثب ليس نفس الشيء (مثل ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء التحليل الميكانيكي). مع ذلك، يزيد بيتر فينت ***Peter Vint*** قياس ارتفاع مركز الثقل. فيقول عنه. أن ارتفاع مركز ثقل الجسم

والذي مدنا بمؤشر أفضل عن قوة الرياضة (اللعبة)، هو أفضل وأكثر موضوعية من أي قياس وثب عمودي آخر.

ويضيف جيري بوليفينو ***Geri Polvino*** (من جامعة إيسترن كنتاكي ***Eastern Kentucky University***).

متذكرا أن لمسح (تقييم الاحتياجات) ***needs assessment survey*** الخاصة بالمعدين،

أنهم وباستمرار في الحقيقة يريدون وبتكرار أن يكون متسرعين في اتخاذ القرار
Setters continue to repeat the fact that they want to be quicker in the decision.

والخاص بأين (يوجهون) الكرة، فهم دائما ما يقومون بعمل الآتي:

- **دائما يقيمون أين حائط الصد؟**
- **كيفية التغلب على لاعبي حائط الصد؟**
- **هم عادة يفكرون في سرعة خطوات الرجلين والكرة خارج اليد (خرجت من أيديهم)، لحظية.**

وكل هذه الحقائق والكلام على لسان جيري بوليفنو ***Geri Polvino***، تعطينا بعدا آخر، عند جمع ***Couples*** (أو تزاوج هذه الحقائق) يكون ذلك مناسبا أو ملائما (ثابتا)، فالآن عندك معدل نسبة السرعة/ الثبات ***speed/ Consistency*** 4. فعليك أن تحاول أن توازن بينهم.

وفي رأي آخر لشوك وارين ***Chuck Warren***، يقول هذا الرأي مجرد تعليق على القيم الناتجة من المعادلات أو أي قيم ناتجة من معدلات لمعدلات معينة تتعلق بالوقت المستغرق، فيقول أنه يقوم بدراسة العلاقات ***ranks*** التي يحصل عليها من هؤلاء المبتدئين، لهذا قد ينشأ سؤال (يرتقي بالسؤال المقترح) من المستوى العالي (مستوى وجهاء الكرة الطائرة) ***Elite level***. ويضيف أنه أيضا يدرس الفيزياء، بجانب بعض العلوم الأخرى

التي يدرسونها ولهذا في رأي أنه هذه الجرعة من العلوم ***Does of science*** هي للتحفيز أو كباعث ***As Motivational***.

وعن الوقت، فأنا أول ما تعلمت شيء عن الوقت تعلمته من خلال عملي في التدريب وبطريقة بسيطة للغاية، حيث أعطيت وحسبت وقت الإرسال، لأرى المدة التي تأخذها الكرة لتعبر الشبكة، ثم الوقت للمعد (الذي يتعلم فقط)، والذي يستغرقه للتحرك من الملعب الخلفي ، ليتجه (يصعد) إلى مركز الإعداد.

(How long does it take to get from back court up to setting position).

وفي الحقيقة هنا قد حصلت على بيانات متماسكة (ثابتة) خاصة بالعمل الخاص بسرعتها (اللاعبة) كما استطاعت نفس اللاعبة المعدة أن تظهر بعض التقدم، إلا أنها لم تستطيع أن تقهر (تتغلب) على سرعة الكرة، حيث أن (لاعبة) تصل أسرع منها إلى مركز المعد، ويرجع السبب في ذلك أن لديها محددات تحاول التغلب عليها، وهنا يعلق بيتر فينت ***Peter Vint*** موجها كلامه لشوك وارين، في الحقيقة أن ما قمت به هو تطوير نموذج محدد (محدود) ***develop a deterministic model***. ولكن يجدر الإشارة إلى عنوان هذا السمينار الخاص "مكونات بيوميكانيكيات الإعداد"، فأنا أنظر إلى العناصر الحرجة والحاسمة للإعداد أو التغذية ***at critical elements of setting*** فهذه ميكانيكية فقط، وفي الحقيقة كثيرون من اللاعبين وحتى بعض الباحثين يهملون العديد من الحقائق فمثلا، هم:

- **يهملون حركة القدم.**
- **كما يجهلون الكثير عما يقال حول كيفية الحصول على الكرة.**

وربما تدلنا بعض البيانات المتحصلين عليها أن هناك جزء دال وجوهري في الإعداد يتعلق بكيفية وصول الكرة إلى الموقع (الموضع) المحتمل لها ***getting to the ball in proper position***.

إلا أن هذا النموذج المحدد *a determinstic model*، لم يوضح لنا أي شيء عن:

- **وضع اليدين** *the position of the hands.*
- **أو ميكانيكية كيفية تحرك الأذرع خلال توزيع الكرة.**

The mechanics of how the arm should moves as it delivers the ball.

- **كما لا يوضح أي شيء عن الظروف (المواقف) الخططية** ***tactical situations.***
- **كما لا يوضح أي شيء عن الظروف (المواقف) الوقتية** ***temporal timing.***

والتي نحاول من خلالها التحكم فيها للوصول إلى إعداد ناجح، خلاصة القول كما سبق وأوضحنا في بداية مناقشتنا لهذا الموضوع، نحن نجهل كل الأوجه الخاصة بالمظاهر الخططية ***tactical aspects***، وأن ما نتطرق إليه فقط يرتبط أو يتعلق بالمركبات (أو المكونات) البيوميكانيكية الأساسية... ***relate to the basic bio mechanical components***، لما يقوم الفرد أو لاعب الكرة الطائرة، وكذا الأشياء التي تحدث لتوزيع ولتوصيل الكرة ***The delivery of the ball.***

باستخدام هذا النوع من النموذج المحدد ***a deterministic model.***

عليك أيها المدرب أو المحلل الميكانيكي أن تبدأ من القمة. وهنا أولا يجب أن تسأل نفسك عن ماذا تبحث عنه؟

- **ما هي نتيجة المهارة؟**
- **ما هي النقط الميكانيكية التي يجب أن تحدد أولا؟**

وفي حالتنا هذه النتيجة ربما تكون محددة كنجاح في الإعداد.

ومهما كان ربما يكون هناك ضبط / تحكم *governed* لبعض الظروف (المواقف) الخططية *of the tactical situations* التي تحيط بالأداء *That surround the performance* من نقطة الوقوف الميكانيكية *mechanical stands point*. عموما الإعداد الناجح يحدد من خلال:

- **طيران الكرة** *The flight of the ball*.
- **هل ذهبت إلى المكان الملائم الصحيح** *proper position*.
- **هل ذهبت بالسرعة الملائمة والصحيحة** *Proper Speed*.
- **هل لها قوس الطيران الملائم أو المناسب** *proper trajectory*.

وطالما أن الإعداد الناجح يتحدد بطيران الكرة

The successful set by the flight the ball.

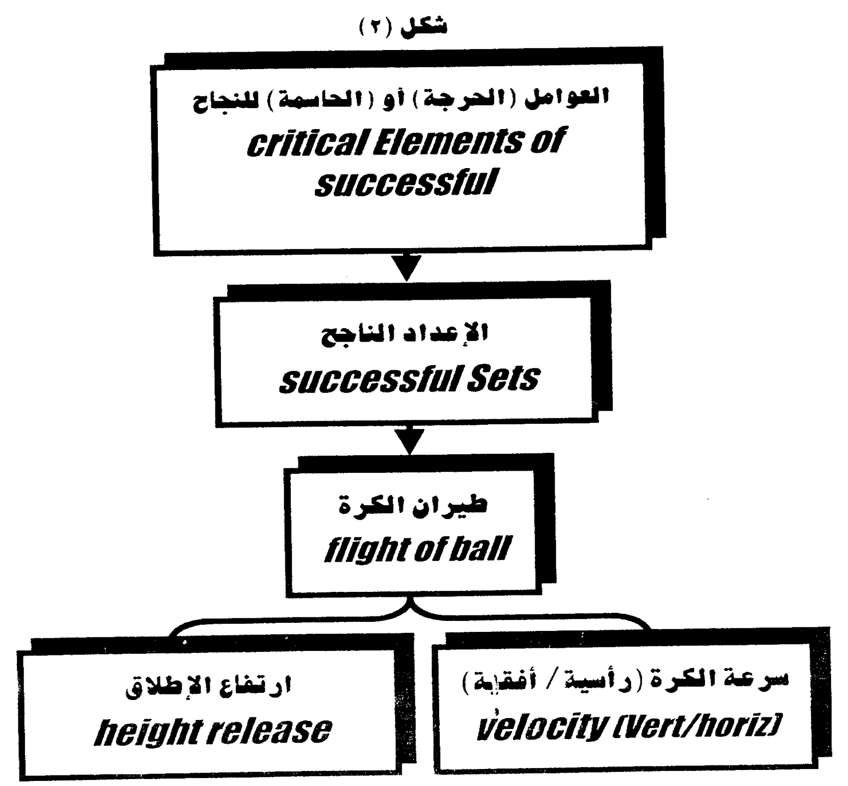
وعليه دعونا ننظر إلى ما الذي يحدد طيران الكرة؟ أولاهما شيئين لا ثالث لهما:

(١) سرعة الكرة في الوقت الذي تطلق فيه من أيدي اللاعب المعد، وكذا ارتفاع هذا الإطلاق. (انظر شكل (٢)).

The velocity of the ball at it is released from the hand and the height of the released.

(٢) الشيء الثاني هو أنك عندما تفكر في ارتفاع إطلاق الكرة، تبدأ في رؤية الإعداد بالوثب *jump setting* مقابل الإعداد من الوقوف *stationary setting* أو الثابت انظر شكل (٢).

شكل (٢)



وعند تتبعنا للتصميم الشجري (على هيئة الشجرة) لنموذج التحديد أو ما يعرف *hierarchical design of the deterministic model*.

لاحظ كيفية ارتباط أى عامل بمجموعة العوامل المرتبطة به، بمعنى أن الإعداد الناجح يرتبط في المقام الأول بسرعة الكرة *flight of Ball* التي تعتمد وترتبط بالتالي بكل من السرعة بنوعيها الأفقية والسرعة الرأسية ج/ *Velocity, V*، من جهة، وبارتفاع الإطلاق *height release* من جهة أخرى.

وبالنظر إلى الشكل رقم (٣) نجد أن سرعة الكرة منفردة تعتمد على عاملين أساسيين :

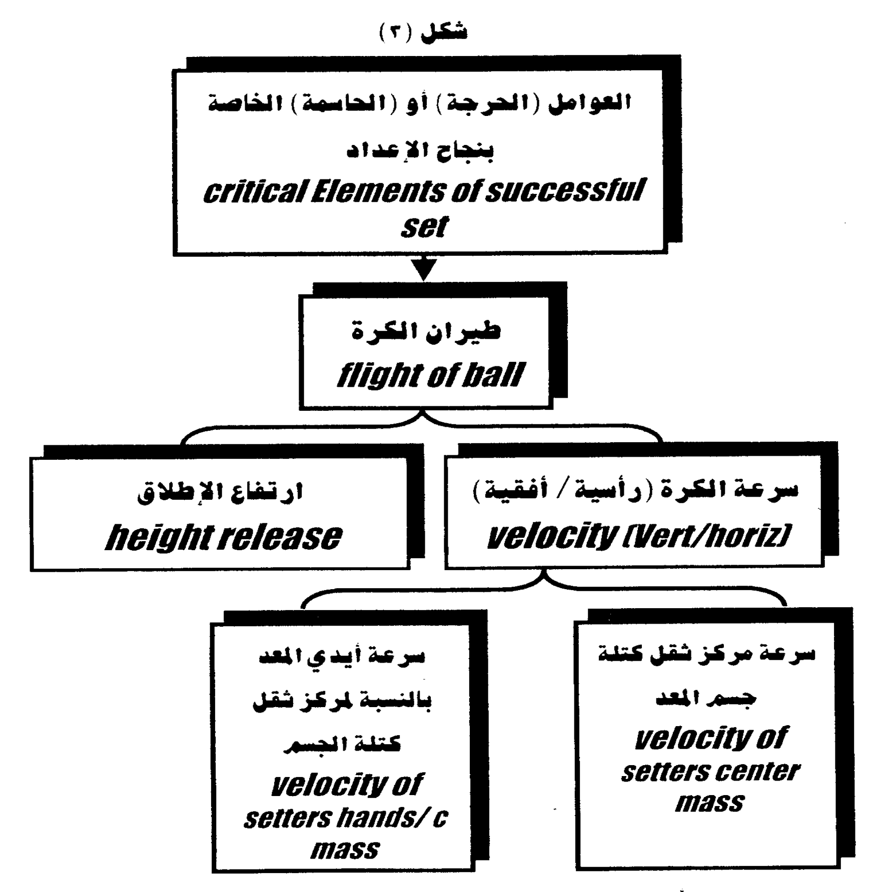
(١) سرعة مركز ثقل كتلة جسم المعدين *The velocity of setter's*، وهي النقطة الممثلة للجسم التي تساعد بالتالي في وصل الحركة العامة للجسم

(Representative point on body which helps describe the general motion of the body)

(٢) سرعة أيدي المعد المتعلقة (المرتبطة) بمركز ثقل الجسم، والتي تستطيع من خلالها أن تعتقد أن مركز ثقل الجسم نقطة متوازية للجسم

The velocity of the setter's hand relative to center mass

شكل (٣)



بما أن سرعة الكرة = السرعة (سم) + سرعة الأيدي (سم).

جبريا *Algebraically*، يصبح في استطاعتنا أن نرى سرعة الكرة تساوي مجموع السرعة لمركز ثقل كتلة الجسم وسرعة الأيدي بالنسبة إلى سرعة

مركز ثقل كتلة الجسم، وهذا يعني تتحرك الأيدي بسرعة فوق وخلف، ما يقوم به (أو يعمله) الجسم نفسه.

وهذا بالتالي يوصلنا إلى مبادئ السرعات النسبية ***The principle of relative velocities***. وكذا فكرة نسبة سرعة الأيدي بالنسبة إلى مركز ثقل كتلة الجسم بمعنى :

$$P.V. = \frac{\textit{The velocity of hands}}{\textit{The center of mass mean}} = \frac{V.H}{C.\ M.\ M}$$

مع ضرورة الإشارة إلى سرعة مركز ثقل كتلة الجسم ***C.M.M.*** تصف أو تعطي تصور عن السرعة العامة أو الحركة المميزة الجسم كله (خصائص حركة الجسم كله) ***(Characteristic motion).***

شكل (٤)

Generating Ball Velocity

Vball = Vcm + Vhands/cm

وبالنظر إلى شكل (٤)، (الصورة التخطيطية اليسرى)، نرى أن اللاعب المعد في وضع الوقوف مع الأرجل مضمومة *a stationary position with locked legs*. ثم يطلق الكرة لأعلى فقط بالأيدي، وفي هذا الشكل، فإننا سوف نجد أن السرعة لمركز ثقل كتلة الجسم تساوي صفر. *(V.C. = Zero)*.

وهذا يعني أن الجسم كله لا يتحرك على الإطلاق. لهذا فإن السرعة هنا، هي سرعة الأيدي بالنسبة للجسم هي التي تسبب في سرعة الكرة، مع ملاحظة أن الجسم ككل لم يشارك حتى بدرجة ضئيلة في عمل أي شيء، بينما الأيدي، والأذرع تقوم بعمل كل شيء.

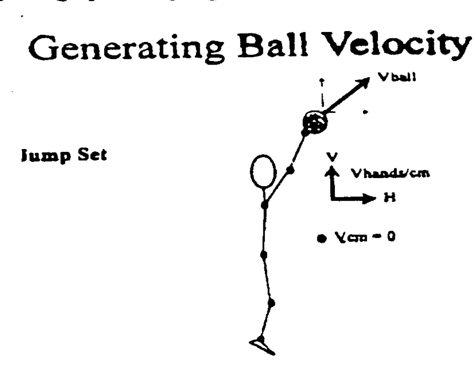
وبالنظر إلى الصورة التخطيطية على اليمين، لوجدنا أن اللاعب في وضع يتحرك منه لأعلى (وثبا)، مما يعني أنه يملك سرعة مشاركة من مركز ثقل كتلة الجسم، إلى حركة الجسم للوصول من خلالها إلى نفس سرعة الكرة. وبالتالي نجد هنا أن سرعة الأيدي بالنسبة لمركز ثقل كتلة الجسم لن تكون كبيرة.

هذا بالتالي يقودنا إلى سؤال نطرحه: هل سمعنا من قبل تعبير ثقل وزن الجسم أو التحرك إلى الكرة؟

في الحقيقة نحن نحاول أن نحصل على بعض الأشياء من الجسم، هذه الأشياء ترتفع كشئ آخر خلف ما هو مطلوب من الأيدي فقط، بمعنى آخر من نقطة المعد حتى نحصل على الثبات فقط من الأذرع أو من حركة الجسم، أيضا؟

الإجابة هنا لوريل براسي إيفرسين ***Laurel Brassy - Iversen***. حيث يعتقد أن هذا يعتمد على المستوى الأدائي، خاصة يمكن ملاحظة بعض الأمور في مستوى المبتدئين، التي من خلالها توضح كثيرا من الحقائق، فمثلا يقول: لقد حاولت أن أدرس كثيرا كمية مجموع الجسم ***a lot of total body*** وتتبعها، وكلما تحركنا إلى مستوى أعلى أقلل من عمل الرجلين وأكثر من عمل الذراعين (تقريبا كل الطرف العلوي، هذا يمنح نفسه (اللاعب) فرص الإعداد مع الوثب ***That lands its to jump setting***. وذلك بسبب عدم مقدرتك امتلاك القوة العضلية للرجلين مطلقا، هنا وجب عليك يا أيها المدرب أن تعمل مع الجزء العلوي من الجسم ***The upper body***. بمعنى آخر يجب عليك أن تعمل على قوة الأجزاء العلوية من الجسم والمشتملة على كل من قوة الأذرع ***arms*** قوة الساعدين ***forearm***، ومفصل رسغي اليد ***wris strength***.

ويستطرد حول هذا الموضوع بيتر فينت *Peter Vint*. والذي شارك جيف بروكر *Jeff Broker*. في هذا السمينار. حيث كان ضمن فريق العمل كما أوضحنا. فيقول دعنا ننظر إلى الإعداد مع الوثب الموضع بشكل (٥).



شكل (٥)

فنلاحظ من الصورة التوضيحية، أنه وبمجرد ما تكون الكرة في الهواء، فإن اللاعب لا يمتلك أي شيء يساعد أو يسهم يساهم في قذف الكرة. وفي الواقع، نجد أنه بمجرد أن يحدث تلامس الكرة، فإن الكرة تقودك (توصلك) إلى أسفل قليلا (هذا لا يظهر بالعين المجردة، وإنما يظهر من التحليل البيوميكانيكي الدقيق للحظة تلامس الكرة مع الأيدي)، وليس هذا فقط. ففي هذه الحالة. فإذا لامست الكرة أو ولدتها (وصلتها في أقصى) ارتفاع للوثبة. ومن ثم فإن كل سرعات الكرة هنا نجدها تنشأ من الذراعين والأيدي.

وفي أول شريحة *first slide* شريحة عرضت للإعداد وبالنظر إلى المركبات الرأسية لسرعة الكرة فيها *at the vertical components of velocity of ball*. كذلك ما أوضحته المركبات الأفقية *horizontal component*. وهنا عندما تسأل معدك أن يعد الكرة إما إعداد عالي وللخارج

high out side set أو إعداد خلفا *back set*، فهل أنت بالتالي تسأليم أن يتحركوا للأمام في كل من نوعي الإعداد؟ أو تسألهم للتحرك للخلف في الإعداد الخلفي؟ هنا!!.

حركة الأذرع والمعد لخطة الإعداد

ماذا يحدث لو تحرك اللاعب المعد للأمام بجسمه وتريد أن تولد (توجه) الكرة للخلف؟، الآن هنا يجب أن نزيد التعويض بحركة الأذرع للوصول إلى سرعة الكرة المطلوبة للخلف.

كثيرا من المعدين قليلي المهارة لا يستطيعون رفع الكرة عاليا وخلفا بصورة كافية، أي كان هذا عادة ما يكون ناشئا من تحرك أجسامهم للأمام بسرعة عاليا، أو أنهم لم يوصلوا (يوزعوا) *delivering* للخلف بسرعة كافية، لا أعرف.

وتوضح كل من لوريل براسي – إيفرسين *Laurel Brassey Iversen* حقيقة تتعلق بالإعداد خلفا، وأن الأمر لا يتعلق كثيرا بوضع ذراعي المعد، وكيفية عمل الأيدي والأذرع في الإعداد خلفا، بقدر ما يتعلق بعمل الحوض، فهما يحاولا أن يجعلا اللاعب المعد يستخدم حوضه في الدفع خلفا خلال لمس الأيدي للكرة، وليس استعمال يديه فقط وتجاهل عمل الحوض. لقد بينت لنا المعرفة البيوميكانيكية أنهم ربما يتحركون للأمام أكثر من اللازم، وهنا أحاول أن أجعلهم يتوقفون بمجرد التلامس.

ويستطرد بيتر فينت *Peter Vint*. مؤيدا كلام لوريل براسي بأننا عندما نسأل المعد أن يوقف الحركة للأمام لحظة الإعداد خلفا، فهذا يأخذ الأمامية لمركز ثقل كتلة الجسم بعيدا، الذي يجب أن يزاد تعويضه بسرعة خلفية أكبر للذراعين واليدين، وهذه نقطة منطقية.

ويوصي جيري بولفينو *Geri Polvino*، بضرورة اهتمام المعدين بتنمية طريقة الإعداد الخلفي في كل المستويات، وذلك من خلال العديد من الأبحاث التي أجراها على المعد، والإعداد، بالإضافة إلى ضرورة الحصول أثناء تأدية الإعداد الخلفي على كل من الارتفاع والسرعة المناسبتين. لذلك يجب علينا جميعا أن نتذكر أن السرعة تستحوذ اهتمام المعدين، لكن يجب ألا ينسوا الارتفاع أيضا في الإعداد خلفا.

زاوية الانطلاق
The Angle of Realse

ويتطرق شوك وارين *Chuck Warren*، إلى نقطة يرى أنها مرتبطة بسرعة الكرة، وارتفاع الإطلاق، ألا وهي المرتبطة والمتعلقة بما يسمى زاوية الإطلاق (أو الإنطلاق) *The angle of release* ، والتي يرى أنها أيضا لا تقل أهمية لكل من السرعة *Velocity* والارتفاع *height*، وأن قوس طيران الكرة *The Ball trajectory*، يجب ان يتقرر من خلال زاوية، وأنه قد وجد أنه في الزاوية (٤٥)° الكرة سوف تذهب للأسرع مسافة، ولهذا بعض ما توصلنا إليه هنا، يقودنا هذا إلى تساؤل يطرح نفسه، ألا وهو كيف يتسنى لنا عمل زاوية الإطلاق المثلى هذه (٤٥)° باليدين؟.

يعلق على ذلك بيتر فينت *Peter Vint*، بأنك بهذا تريد أن تضع تحت كل سرعة الكرة الرأسية أو الأفقية في الحسبان، كسرعات أساسية، حيث أن السرعة هي كمية متجهة، هذا يعني أنك بذلك أن يشتمل التحليل عمل الوصلات معدلات (درجة السرعة والبطئ)، والاتجاه (الأفقي، والرأسي) وتجميعه للحركة، وبذلك ربما لذلك فقط تتلفظ بالزاوية التي منها تنطلق الكرة معتمدة في ذلك الانطلاق على نسبة المكونين الرأسي والأفقي للسرعة، وبالتالي فإننا نرى أنه كلما زاد المكون الرأسي للسرعة سيكون عندك تقوس سلمي (سليم)

للكرة *a sleeper trajectory of the Ball*، وبهذا يتضح فعلا أن الزاوية مهمة وتنشأ من النسبة بين معدلات السرعات الرأسية والأفقية للكرة.

أن ما تناولناه وعرضناه هنا ربما يكون مؤشر للاستراتيجية الأدائية للاعبين المعدين، وما يحاولون أدائه (فعله) خلال أداء الإعداد الثابت *performed stationary set* أو الإعداد على الأرض *on the ground sets*، أن قوس الطيران الصغير عادة ما يشير إلى نقطة انطلاق الكرة..

include the point of release of the ball.

وإليك بعض من التعليمات عن السرعة الرأسية لمركز ثقل كتلة الجسم خلال الأداء الكلي للإعداد:

- ملاحظة أن السرعة الرأسية تبدأ قليلة، تزيد إلى القمة، وذلك عندما يصل مركز ثقل كتلة الجسم إلى القمة، وهو عند إعداد الكرة.
- دراسة العلاقة (الارتباط) بين كمية السرعة للكرة القادمة من الجسم وكمية السرعة القادمة من الذراعين.

بهذا نعود إلى الحديث عن كمية السرعة للكرة القادمة من الجسم، وكذا كمية السرعة القادمة من الذراعين؟ وبخصوص هذين الموضوعين (كمية السرعة القادمة من الجسم (الذراعيين)، فإن هذه الاستراتيجية تبدو عندما يكون الأداء الإعداد من خلال الوقوف على الأرض، إذا عليك أن تعد الكرة عندما تصل سرعة الجسم إلى قمتها *the velocity of body is at its peak*. فهذه الطريقة تضمن لك الحصول على الكثير من ثقل السرعة، من الوضع المنخفض إلى المرتفع، مع ثقل وزنك ووضعه خلف واتجاه الكرة.

ويؤكد توم جاستيس *Tom Justise* ، من جامعة لوك هافين *(louk Haven University)* على أهمية سرعات الجسم، والذراعين أثناء تأدية الإعداد سواء من الوقوف أو الوثب. ففي رأيه أنه يفضل ترضية المعدين بجعلهم ينفذون ويستخدمون كلتا الطريقين. ويصنف ويبرز أهمية التحكم في

الكرة. فيوضح أنه كلما طالت مدة التلامس مع الكره كان التحكم أكبر. وهذه بالتالي يبدو معقولا ومنطقيا على اتجاه وقوس طيران الكرة.

ويطرح أوليج مويزنكو *Oley Moiseenko* أحد مدربي الكرة الطائرة (من معسكرات الطائرة الشمالية) *(Northeast volley comps)*.

سؤالا، كيف تؤثر السرعة التمريرية (سرعة التمرير) على الإعداد وهل هذا مهم؟

How does velocity of the pass effect the and is it important?

والإجابة هنا عن لسان بيتر فينت ***Peter Vint*** باعتباره يرأس هذا السمينار، فيقول: أنه من المهم أن نعتبر سرعة قوس طيران التمريرة أمر هام لتقرير وتحديد كمية الوقت اللازم للاعب المعد. حتى يتسنى له إعداد الكرة. فقد لوحظ، أن التمريرة المستوية (المموجة) السريعة ***a faster floater pass*** ينتج عنها وقت قليل للمعد لكي يتحرك ويتخذ الوضع الصحيح أو المناسب، لتوصيل الكرة، وعليه تكون الكرة عالية بطيئة، وهذا يعطي وقت أكثر للاعب المعد ليؤدي الإعداد.

وتعلق لوريل براسي – إيفرسين ***Laurel Brassy Iversin***، على هذا التحليل وتقول. لست متأكدا من ذلك (بمعنى أنها لا تتقبل هذا التحليل) من وجهة نظرها توضح أنه إذا كانت الكرة سريعة والمعد ماهر، من ثم ليست عامل هام، حيث أن مثل هذا الأمر الخاص بالكرة السريعة واللاعب المعد الماهر ***Skilled***، ليستا بهذا الحجم والكبر الكافي، سوف يغير هجومك ويخرجه عن إيقاعه المعروف منه، عندما يكون الهجوم خارج الإيقاع وبطيء جدا، فإن يصبح من الصعب على لاعب الصد الأوسط والمعد القيام بالمهام المطلوبة. عموما فأنا أتفق مع الآراء السابقة التي توضح أن التمريرة السريعة لها تأثير أكبر وأكثر إيجابية، بسبب أنه من الصعب جدا التعامل مع الكرة التي أخفق فيها اليد *mishandled ball*.

ارتفاع إنطلاق الجسم
The Height of Reals Body

وعن ارتفاع الإطلاق *the height of release*، يذكر بيتر فينست العديد من الحقائق التي يجب ألا نتجاهلها فيوضح أن الارتفاع الذي عليه تنطلق الكرة *the height at which the ball*.

أو الارتفاع الذي من خلاله نستطيع توصيل الكرة *or the height at which it is delivered* ينظر إليه من خلال مجموعة من المعاني والمكونات المختلفة والهامة جدا.

(١) ارتفاع طيران الفرد أو اللاعب المعد في الوقت الذي يترك فيه الأرض.

(٢) ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم عن الأرض (ارتفاع الطيران في هذا يرتبط بمدى ارتفاع الوثبة).

(٣) تقوس *projection* الجسم في الهواء، أو ارتفاع الطيران الذي يعتمد على العمل العنيف للعضلات المشتركة *attributable to the vigorous action of the involved musculature*.

(٤) الوصول إلى الارتفاع الذى يتصل بوضع الأيدي بالنسبة لمركز ثقل كتلة الجسم في وقت توصيل الكرة *Reach height is related to position of the hands relative to the center of mass at the time the ball is delivered*.

(٥) إن فقد الارتفاع يمكن أن يوصف من خلال الاختلاف بين أقصى ارتفاع لمركز ثقل كتلة الجسم وارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم خلال توصيل الكرة.

(٦) العامل الأخير عادة ما يعود إلى سوء توقيت إنطلاق الكرة. قبل أو بعد أقصى وثبة للوصول للارتفاع المطلوب.

عموما إن ارتفاع الطيران يعتمد على شيئين:

- وضع الجسم لحظة الارتقاء، رمة أخرى عند توصيل الكرة ***The body position at take off and again when you deliver the ball***.
- لياقة الرياضي (اللاعب) ***physique of the athlete***.

وسوف نتناول كل منهما على حدة .

وضع الجسم لحظة الإرتقاء

فنحن نرى أن وضع الجسم يؤثر على كل من ارتفاع الوصول وارتفاع الطيران، ومن ثم فإن وضع الجسم أيضا يؤثر على الارتفاع الكلي الذي يستطيع أن يصل إليه الرياضي بالوثب، ولقد أظهرت إحدى الأبحاث التي قمنا بها في معملنا أن أكثر من ٨٠٪ من الارتفاع الكلي الذي يثب إليه الرياضي، بسبب الطيران وارتفاع الوصول، كما ذكرنا من قبل، حيث لوحظ أن ارتفاع الطيران بسبب ٢٠٪ من الارتفاع الكلي، لكن بطريقة أخرى فإن أقل من ٢٠٪ من الارتفاع الذي يصل إليه الرياضي بالوثب يعود إلى العمل العنيف للعضلات المشتركة في الأداء، بينما نسبة أخرى تعود إلى لياقة الرياضي ووضع الجسم.

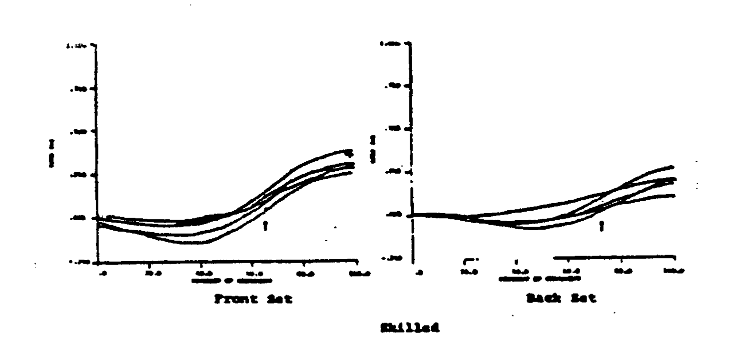
وعن لياقة الرياضي (اللاعب): *Physique of Athlete*

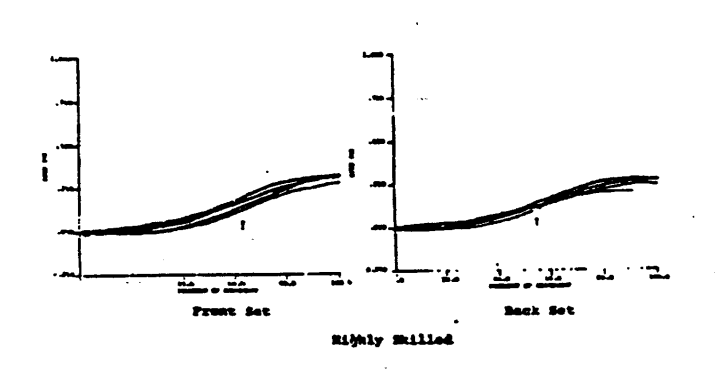
نجد أنفسنا، دائما ما نسأل لماذا لا نريد دائما اللاعب الطويل، وذلك بسبب ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم الذي يبدأ به العمل الأدائي، حيث يجب على اللاعب أن يقفز للوصول إلى نفس الارتفاع الذي يقفز إليه الشخص القصير.

ويضيف جيف بروكر ***Jeff Broker*** ، أن أهم ما يميز التقوس أو قوس الطيران ***The trajectory*** بمجرد ما يترك اللاعب الأرض، هو أن مركز الثقل نجده دائما يتحرك في حرية حتى يتعرض لقوى خارجية، والتي لا يستطيع التحكم فيها. لهذا أؤيد رأي بيتر فينت ***V. Perter*** بحرية ونعومة حتى إذا تحركت الأيدي والأرجل.

وفي مرحلة الوثب نجد أنه إذا كنت مستعدا للوثب والأيدي ممتدة، نجد أن كتلة الجسم (كذلك كتلة الأيدي) تكون في أعلى نقطة لها، فإذا خفضت أي جزء وبالتالي لن يكون هناك مرجحة للذراعين، آليا، نجد انخفاض مركز الثقل وبالتالي ربما ينخفض ارتفاع الارتقاء، بينما نجد أن الجسم الذى يتبع الممر الحر ***the body follows its parabolic path***، والذي يبقى على امتداد لأجزاء من الجسم يعمل، بينما إذا أردت أن أوصل الكرة من وضع تكون فيه الركبتين مثنيتين، وحوض منثني، فإن مركز الثقل يبقى في الممر المحدد له، ولكن نلاحظ أن الأيدي تسقط في الارتفاع بمعنى أن ارتفاع الوصول يصبح أقل)، وفي الحوض والركبتين ربما يريح الإنطلاق أو (الإرتفاع لأعلى) ***Raised*** (نسبيا) للممر الحر ***Parabolic path***، وهذا المفهوم لا يعود بالتالي لأي قوة أو مجهود عضلي، وذلك بسبب أن كل أجزاء الجسم تسقط بنفس المعدل، وبسبب الجاذبية أيضا.

ولكن هناك ملحوظة فنية ***Technical note***، بسبب أنك تريد أن تصل أو توصل بالكرة إلى أقصى ارتفاع، أو يكون لديك الاختيار أن تستخدم (طرف الأصابع أو ضربها خفيف ***to tip***. وتكون متأكد أن جسمك في كامل امتداده وقت أداء (تنفيذ) ذلك، ولو كان الركبتين أو الحوض منثنيتين فأنت لا تفعل شيئا ولكنك تخفض من ارتفاعك، وأخيرا يجب أن نعرف أن المكون الآخر المتعلق بارتفاع الطيران يعود مباشرة إلى السرعة الرأسية للارتقاء وهذا الذي سوف نتناوله في السمينار القادم.

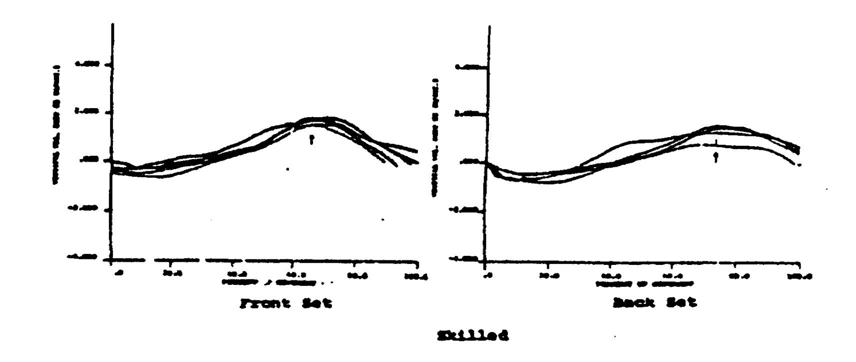


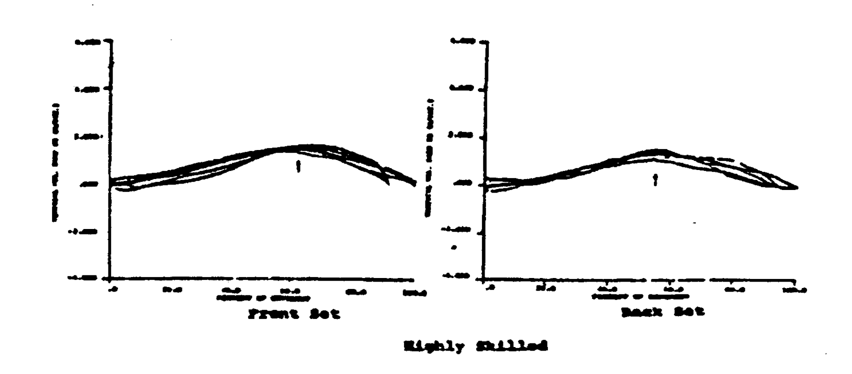


المسافة الرأسية لمركز جاذبية ثقل الجسم للاعداد الأمامى والخلفى

Vertical Displacment of body's Center of Gravity for The Front and back Set

شكل (٦)





Vertical Displacment of body's Center of Gravity
for The Front and back Set

خصائص السرعة الخاصة بمركز جاذبية ثقل الجسم فى الإعداد الأمامى والخلفى

شكل (٧)

الفصل الثالث

حول القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة للمعد

- حول القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة للمعد .
- إحتياجات المعدين .
- قاعدة التكيف .
- تدريبات الوثب .
- الرشاقة .
- أهم الملاحظات التى يجب أن تراعى عند تنمية الرشاقة .
- أهم الملاحظات التى يجب أن تراعى عند تنمية الوثب .
- تنمية القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة الخاصة بلاعب الكرة الطائرة المعد الأمريكى .
- أهم الملاحظات التى يجب أن تراعى لتحقيق القدرة للمعد .
- تابع مثال تنمية القدرة والرشاقة للاعب الكرة الطائرة المعد (الأمريكى) .
- تعريفات إجرائية .
- متطلبات إجرائية لمركز المعد .
- متطلبات التكيف .

حول القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة للمعد
A Round Power, Agility and jumping Enhancement for setter

بقلم

دان ماكدونان — *Dan McDonouch.*

الكرة الطائرة للولايات المتحدة — *U.S.A. Volleyball*

و

جريج جيوفاناز ي — *Greg Giovanazzi*

جامعة ميتشجان — *Michigan University*

يوضح جريـج جيوفانـازي *Greg Giovanazzi* في أول حديثـه باعتبـاره (المـدرب العام لفريـق الكـرة الطـائرة للسيدات لجامعـة ميتشجانا) ومـن خلال النظرة التدريبية والتي يتمتع بها من خلال عمله كمدرب مع أحد وأهـم وأقوى فـرق الكـرة الطـائرة للسـيدات بالولايـات المتحـدة الأمريكيـة. أنـه لاحـظ تغيرات مشوقة ومثيرة جدا لدى بعض أعضاء فريقـه مـن السـيدات سـواء بدنيـة أو مهارية وذلك خلال الوقت الذي كان يقضيه معهم في سباق (ميجـوا) يقـول أن بعض من هؤلاء السيدات الذيـن حضروا في عـام (١٩٩٠). وانضمـوا إلينـا. ولقـد أتوا من فترة إعداد تدريبي في الكرة الطائرة في الكلية خاصتهم. ولقـد وجـدت منهم أفضل عناصر فريق الكليـة التـي انضمـت لمنتحـب جامعـة ميتشـجانا. ولكـن للأسـف فـإن هـؤلاء لم يكـن لديهم تصـور أو تفكـير كـامل *a part – time mentality* عن تدريبات القـوة. والتكيـف *conditioning and strength training*.

إن الوضع الكبير لي كمدرب ليس فقط التدريب لتحقيق الأداء الأقصى أو الوصول إلى قمة الأداء ***peak performance*** . لكن تأسيس والتأكيد وتثبيت على المستوى من القوة والتكيف ***establishing the level of strength and conditioning***. والتي يمكنهم من الحفاظ عليهما من خلال الممارسة. وذلك بسبب طريقة المنافسة السنوية.

أيا كان اللاعبون في كلية، نادي، مدرسة عليا، بمعنى آخر مستوى عال (ممتاز) أو ناشئين أو مبتدئين)، تجعل هؤلاء يفضلون أو يتقهقرون بسبب أفتقارهم إلى القوة والتكيف ***is broken up***. ورغم هذا عزيزي المدرب. ..أن المدرب المتكامل هو ذلك المدرب الذي لديه النظرة الشاملة على جميع أفراد فريقه. إلا أن الواقع يخالف هذا تماما. فمن الصعب أن تشمل نظرتك جميع اللاعبين ***it is difficult to keep an eye on the players***. ففي العادة هناك فجوات كثيرة ***many gaps***. وأنت كمدرب تبدأ في التعجب مما يحدث خلال هذه الفجوات، وتبدأ في سؤال نفسك.

هل هم حقا خارج مستواهم (فورمتهم)؟

Are they really out there training?

إن تلك التغيرات ***The transformation*** التي لاحظتها نتيجة التكيف الرائع الذي حدث. وكجزاء لذلك ***as penalty*** أصبحوا أعضاء في الفريق القومي الأمريكي للكرة الطائرة، حيث أصبح الآن التكيف ***conditioning*** أصبح يمثل جزءا هاما في حياة الرياضي. إن هذا التغير الكبير في فترة قصيرة من الوقت يقول عنه دان ***Dan***، ماك دوناف ***McDonough*** والمشارك جريج ***Greg. G.*** إن التغير الحادث لدى الرياضيين خلال فترة قصيرة من الوقت والذي يراقبه حدوثه المدرب. له العديد من الطرق للتدخل. وفهم هذه التغيرات ودراسة أسباب حدوثها إلا أنه في العادة له طريق طويل للتدخل. ومن وجهة نظره الشخصية، عادة ما تبدأ بالمراقبة الحرة ***loosely monitoring***. لما يحدث. فمثلا البرامج المكملة ***The supplemental***

programs، التي عملها (نفذها) مال دونا ودفع بها إلى كل من المعدين لوري *lori* (أنديكوت *Endicout*)، يوتو *Yoto* (زيترلاند *Zetterland*) والتي كانت كبيرة الحجم وعظيمة وقسمت عليهم، أحدثت العديد من التغيرات (التكيفات) لدلا هؤلاء، وفي الحقيقة عندئذ نتكلم هنا في هذا الشأن عن كيفية استثمار من ساعتين إلى ثلاث ساعات إضافية كل أسبوع لإعطاء مثل هذه البرامج المكملة، والتي عادة ما تتجه إلى بعض اللاعبين دون الآخرين، حسب وجهة نظر ورؤية خاصة من المدرب، ويستطرد جريج جيوفازي *Greg Giovanzzi*، مكملا لـ *Dan* راندي الذى عمل كمدرب لفريق الجامعة (ميتشجان) إذا نظرنا إلى الوقت الذي كنا نمضيه في التدريب أثناءه، لوجدنا أن هذا الفريق يتدرب ٢٠ ساعة أسبوعيا، بمعدل حوالي (٤ ساعات يوميا لمدة خمس أيام باعتبار السبت، الأحد أجازة) لوجدنا أن هذا الوقت قصير جدا، إذا أردنا أن نضيف بعض البرامج التكميلية، هذا بالإضافة إلى أن كثيرا من اللاعبين بمختلف تخصصاتهم وخاصة المعدين يفضلون هذه البرامج التكميلية *supplemental programs* ويقبلوا عليها، اعتقادا منهم أن الإعداد هو نهاية كل شيء وبالتالي فهو يعتمد على القوة والطاقة التي هي مصدر الفوز لنا، ولكنني أنا والجهاز المعاون رأينا أنهم يفعلون هذا لأنهم يحافظون على سعادتنا في موسم الكلية الصعب.

ويتناول (يتطرق) جان ماكدوناف *Dan. McDonough* باعتبار المدرب العام وأخصائي الإعداد البدني للفرق الوطنية للرجال والسيدات).

head trainer and conditioning specialist for the men's and women's Us. National teams.

أكثر الأسئلة التي تعرض لها أثناء سفرياته مع الفرق القومية والتي منها على سبيل المثال وأهمها الأسئلة التالية:

س: ما هي مكونات زيادة الوثبة؟

What are the components of jump enhancement?

س : كيف أزيد ارتفاع وثبة فريقي؟

What are the increase my team's jumps height?

س : ما نوع وجرعة تدريبات البليومتريك الذي يستخدمه الفريق القومي الأمريكي؟

What type of playometrics doess the National team use?

وإذا كانت هذه الأسئلة التي أواجهها، قبل كل شيء للإلمام حول هذا الموضوع أعود بالتالي للخلف حيث كنت أقوم بطرح مجموعة من الأسئلة لمدربين فأولى هذه الأسئلة:

س : ماذا تفعلون في الفترة المحددة لتكيف لاعبيكم؟

What are you doing in terms of conditioning with your players?

س : ما هي قوتهم الأساسية؟

What is their strength Base?

س : ما مدى تكييف لاعبيكم؟

How well are your players conditioned?

إن التغذية المرتدة لأسئلتي توضح لي أن بعض المدربين بمستوياتهم المختلفة ليست لديهم أولويات خاصة سواء للملاحظة، أو إعطاء بعض الوقت (من خلال البرامج التكميلية) لتنمية قوة لاعبيهم. وكذا تنمية قوتهم الأساسية، هذا بسبب عدم معرفتهم أننا إذا لم ننمي القاعدة الأساسية للقوة (قوتهم الأساسية كقاعدة)، وبالتالي فإننا لا نستطيع إعطاء أداءات متقدمة مثل تدريبات البليومتريك *plyomertrics Drills* ، وتدريبات عمل الرجلين *foot works drills*، تدريبات سرعة *speed drill*، حتى لا يتعرضوا للإصابة. إن عدم تنفيذ مثل هذه التدريبات. سوف تنتهي بكسر وإصابة لاعبيك وليس بنائهم.

إن أحد الأمور الهامة التي يجب أن ننظر لها نظرة خاصة او نظرة اعتبار ألا وهي المتعلقة بالإنجاز.

س: كيف ننمي القوة الأساسية العضلية؟

How to develop the strength base

س: من أين تأتي القوة الأساسية ***where is it going to come from***

س: وما هو الوقت الذي يجب أن نعطيه لننمي القوة الأساسية؟

How much time to do want to take in developing the strength base?

من الملاحظ أن رياضي أو لاعبي الكرة الطائرة من المدارس العليا (الناشئين) (في المرحلة الثانوية) أنهم يقضون وقتا أقل من رياضي أو لاعبي المستوى العالي (للمستويات الجامعية). بينما رياضي أو لاعبي الكلية يقضون وقتا أقل من لاعبي الفريق القومي أو المنتخبات القومية، أو لاعبي المستويات العالية.

إن ما نقوم به خلال سنوات عديدة، وبكل الأمل وبدأ من المستوى القومي. هو التعرف على احتياجات القوة الخاصة. لهؤلاء اللاعبين والرياضيين. فنحن لا نستطيع أن نحصل لاعب قوي بعد أسبوعين من التدريب أو نقول لنفس اللاعب بعد هذان الأسبوعان أجري جيدا أو اقطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن. هنا يجب أن نكون متأكدين ومتيقنين أن هذا لن يحدث أبدا.

ذلك الأمر جعل جريج جيوفازي ***Greg Giocvanzzi*** يطرح على مجموعة من مدربي الكرة الطائرة في أحد اللقاءات مجموعة من الأسئلة. ويطالبهم بالإجابة برفع اليد، فيقول لهم:

س: من من المدربين يراقب لاعبيه خلال فترة الراحة من الموسم الرياضي، وبعد الدراسة؟

س: هل تجعلون ناس (أفراد) أو مساعدين يراقبون لاعبيكم؟

س: هل تقومون بإعطاء بعض البرامج المكملة؟

س: هل تقوم بإعطاء واجبات رياضية فردية؟

إن محاولة الإجابة على مثل هذه الأسئلة الحيوية، أمرا حيويا وهاما، وتمثل هذه الإجابات خاصة إذا كانت إيجابية إحدى الطرق البسيطة، والتي من خلالها سنحصل على زيادة ملحوظة لدى اللاعبين بدون إعطاء تدريبات مرحة أو طرق أدائية خاصة

fancy drill or without any special techniques.

وننصح هنا لمحاولة الحصول على هذه الإجابات أيضا بناء علاقة خاصة *set up relationship* مع شخص ما في بلد (مدينة) اللاعب، وذلك عندما يترك اللاعبين مدربيهم بالكليات (أو المدارس الثانوية أثناء العطلة) إن هذا الشخص سواء كان مدربا في نادي أو في جامعة لا يطلب منه أن يكون عالي المهارة.

إنه مجرد شخص مرتبط بشكل أو بآخر باللعبة ويعرف اللاعبين، أنه أيضا مجرد شخص يسأل أسئلة (مثل الأسئلة السابقة)، يذهب إلى الملاعب معهم، يعرف أنهم يذهبون إلى الجيمانيزيوم أم لا، وبالطبع فإن هذه الشخصية التي وقع عليها الاختيار سوف تحفزه لإتمام مثل هذه المهام، فخورين أنهم ساعدوا في تدريب لاعب متفوق أو ذو مستوى عالي.

احتياجات المعدين
Setter's Needs

اللاعب المعد في الكرة الطائرة يعتبر أحد اللاعبين ذوي الاحتياجات والخصائص المميزة عن باقي أفراد اللاعبين، فيقول عنه البعض بأنه الدينامو والمحرك لجميع أفراد الفريق، ايضا هو اللاعب الذي يضيف ديناميكية خاصة على اللعب وبصفة عامة وعلى أفراد الفريق بصفة خاصة، بينما يطلق عليه البعض هو العقل المفكر الذي يدير ويدبر الهجمات، أو هو صانع الألعاب ***player maker***، فهذا اللاعب يقع على عاتقه كفة ترجح فوز الفريق من عدمه بنسبة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٣٥٪ من أعمال وواجبات أفراد الفريق.

والمعدين في الكرة الطائرة لهم نوعية هوائية ***Aerobic quality*** أزيد قليلا، ويتضمنها برنامجهم التدريبي، عن برامج المراكز الأخرى. لذلك فنحن ننصح جميع المدربين بضرورة تنمية القاعدة الهوائية أو الأساسيات الهوائية ***an aerobic base*** للمعدين، حتى يستطيعون تلبية جميع احتياجاتهم الفنية والمهارية.

وبهذا وعندما نبدأ في البرامج التدريبية التي تتضمن الأداءات المتقدمة ***advanced techniques*** مثل تدريبات السرعة القصوى ***sprint training***، وتدريبات عمل القدمين ***foot work drills***، تدريبات الرشاقة ***agility drills***، يجب أن يكون لدى هؤلاء المعدين الأساسيات الهوائية (القاعدة الهوائية)، حتى يكونوا قادرين على التعامل مع هذه التدريبات وتنفيذها دون كلل أو ملل، أيضا أثناء تنفيذ هذه التدريبات يجب ملاحظة التغيرات الضرورية للتعامل مع التعب، وإلا سترى من إصابات الطرف السفلي *a lot of lower extremity in juries* مثل إصابات كسور الإرهاق *the stress fractures* التمزقات *This him splints*، آلام الأقدام *foot disorders*.. إلخ، ما لا يسرك بالنسبة لفريقك.

ويستطرد دان ماكدوناف *Dan McDonouch*، أننا نلاحظ أن الفرق القومية خلال الموسم لا تقوم بالجري كثيرا، أو لا تعطيه أهمية كبيرة وذلك بسبب أن حجم (كمية) المنافسة *The amount of competition* كافية. حيث يرى معظم مدربي هذه الفرق أن حجم المنافسة يغني عن تنفيذ الجري، فمثلا أنا والكلام على لسان دان ماكدوناف عادة ما أنظر إلى عدد مرات تلامس القدم *a lot fewer foot contacts* وأحاول أن أحافظ على مستوى معين (ثابت) أو تصغيرها أو نقصها *certain level or minimize it with a rice* *off season*، وإلا سوف أفقد اللاعبين من خلال فترة راحة الموسم اللطيفة للاعبين خاصة لدلا لاعبي المدارس العليا (الناشئين)، والجامعات (المستوى العالي) في الكرة الطائرة.

لذلك سوف يكون لدى معظم المدربين الوقت الكافي للاهتمام بالتأكيد على تنمية الأساسيات الهوائية (أو القاعدة الهوائية)، وذلك من خلال الاهتمام بالجري، وعلم التدريبات العديدة، مثل تدريبات الوثب *jumping drill*، كذلك تدريبات تلامس الأقدام *foot contacts*، وأثناء تأدية هذه التدريبات يجب:

مراعاة مبدأ التدرج، إذ على جميع المدربين أن يبدؤوا من المستوى المنخفض، ثم العمل على الزيادة. فهم عليهم خاصة مع لاعبي الفرق القومية ألا يسألوا اللاعبين الجري أكثر من ٢٦ دقيقة، كما عليهم التركيز على جري المسافات القصيرة *short lngths*، أسرع *faster* وبقوة أكثر *harder*، فأنا شخصيا (دان ماكدوناف *Dan McDonouch*)، أفضل أن الجري القصير السريع والقوي ولمسافات مختلفة *The runs to get quicker and faster versus longer*، وليس جري المسافات الطويلة، مع التأكيد على والاهتمام باللياقة الهوائية *aerobic fitness* والقوة الأساسية *strength Base*. فهما عاملين مهمين لتدريبات الوثب، وتدريبات البلومتريك، وكذلك لتحديد القوة، والرشاقة، وزيادة الوثب *Jump enhancement* .

والسؤال الذي يجب أن نطرحه هنا:

س: كيف نبني القوة التي تأتي من القوة الأساسية (قاعدة القوة الأساسية

How we build power comes from that strength base?.

إن ما نغيره، وما نفعله في أساسيات القوة هـو شـيء جميـل وبسـيط *pretty and simple*، ولكـن قبـل أن نتناول ذلك دعنـا نـأخذ بعـض الآراء والمفاهيم طويلـة المدى *some long periodization concepts* ونسأل أنفسنا كم عدد المدربين منا الذي يستخدم *periodization concepts*، بمعنى آخر:

- التغيرات في الكم...... *change volumes.*
- التغيرات في الشدة ... *change intensities.*
- التغيرات في التدريبات... *changes the exercises.*

❖ أيضا كم منا يريد أن ينظر أين يريد أن يصل؟

❖ أو إلى أين يريد أقصى عمل؟

❖ أو كيف يستخدم أو هل يستخدم أم لا الدوائر التدريبية (التدريب الدائري *cycles training*؟

❖ أيضا هل تعتقد أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى أساسيات (قاعدة) ثابتة للقوة والتكيف.

And conditioning a solid a strength base and conditioning.

❖ أو يحتاج عدد مرات تكـرار كافيـة *repetitions enough* (أو بمعنـى آخـر مجرد لعب الكرة الطائرة من خلال ممارسة فقط)؟

وللإجابة على مجموعة التساؤلات والأفكار السابقة، يجب أن نتطرق إلى كيفية تنمية القوة، والبليومتريك، والرشاقة:

فمــن أجــل تنميــة القــوة (القــدرة) *power*، والبليومــتريك *The plyometrics*، وكذلك الرشاقة *agility*، يجب على جميع المدربين أولا ضرورة النظر للتعرف على نواحي القوة والضعف في لاعبيهم. ولا يتأتى هـذا إلا من خلال عمل الاختبارات.

مثل اختبارات الوثب *jump testing* (والمشتملة الوثب العمودي بيد واحدة *vertec : one hand jump*، الوثب للصـد *Block jump*، وثـب للاقتراب *approach jump* تدريبات سرعة الرجلين (القدمين) *foot speed drills*، وتدريبات الرشاقة *agility drills*)، أن إجراء مثل هذه الاختبـارات السابقة، سوف يخبر مدربينا عن مدى تحكم أجسام لاعبيهم، فعلى سبيل المثال عنصر مثل الرشاقة، والذي نعني به القدرة عل التحرك وتحكم في الجسم، من خـلال اختبار مثل هذا وإجرائـه عـدة مـرات علـى اللاعـب المعـد، ومقارنتـه باللاعبين الآخرين، أو المعدين الآخرين سوف يوضح لنا كثيرا من الحقـائق حـول هذا المعد، هذا بالإضافة إلى أن جمع بيانـات مـن هـذه الاختبـارات السابقة سوف يساعد المدرب في أن يقرر من أين يبدأ.

إلا أن هذا لا يعني أن نهمل تنمية القوة، فتنمية القوة لا يقل أهمية عن تنمية الرشاقة إن لم يكن يسير موازيا لها، فتنميتها في الألعاب أو الرياضات التي تعتمد على الوثب شيء حيوي وهام.

وفي الحقيقة إذا كان أي منا يحاول تقديم أو إدخال بعض الآراء أو المفـاهيم مبكـرا، هنـا سـوف نجـد البعض منـا سـيصطدم وبعـض الريـاضيين (اللاعبين)، الذين ليست لديهم القدرة على التحدي -إزاء ما يطلب منهم أو يواجهونه، هذا بالإضافة إلى فرصة زيادة الإصابات عند هؤلاء أو بعض منهم. وانهاء رياضيك لذلك فأولى النصائح التي نقدمها هنا في هـذا الصـدد، هـو نصيحة مستخلصة من إتفاق معظم مدربي المستويات العالية، والتي تقول، قبل:

أن تبدأ أي تدريب بليومتريك أو برامج سرعة قدمين / رشاقة تأكد انك تملك قاعدة صلبة.

"Before you start any plyometric or feet speed/ agility program make sure they have that solid base".

وفي هذا الصدد يذكر توم جاستس ***Tome Justice***. "أنه لتنمية وتطوير بعض العناصر المرتبطة باللعبة من قوة، سرعة، ورشاقة، سواء كان ذلك خلال الموسم أو خلال فترة راحة الموسم. نجد أن كثيرا منا يفضل العمل داخل حجرة الأثقال خاصة مع تمارين أو تدريبات مختلفة للوثب. وفي هذا الصدد يجدر الإشارة إلى أنه غالبا ما تكون هناك كثيرا من الصعوبات، في البداية خاصة مع السيدات. حيث أن معظمهن ليس لديهن نفس النظرة التي ينظر إليها الرجال إلى الأثقال، فمعظمهن غالبا ما يكونن متضررات. ولكن بمرور الوقت وتقديم كثيرا من المفاهيم والآراء حول تدريبات الأثقال للسيدات، وأصبحت هذه التدريبات لا تشكل أي مشكلة الآن نتيجة الاقتناع بأهميتها.

وخلال الوحدة التدريبية اليومية، نجد أن التدريبات بالأثقال يمثل عمل منفصل يدخل ضمن البرامج التدريبية المحددة، وعلى العموم فقد لاحظت أن معظم اللاعبات الفرق بين حالتهن هذا العام والعام المنصرم الذي كان ينظر فيه الى التدريبات بالأثقال نظرة خاصة. ويؤكد هذه الحقيقة توم جاستس ***Tom Justuse***، فيقول إيمانا بأهمية تدريبات الأثقال. فقد حصلت هذا العام (الذي درب فيه بالأثقال) على مساعد مدرب (سيدة)، حيث لعبنا معنا وكانت معنا في ممارسات الخريف، فقد حضرت أيضا جميع التدريبات وكانت متحمسة جدا لتدريبات الأثقال حيث رأى أنها ضرورية وحيوية.

ويستطرد توم جاستس ويقول "إننا نحن المدربين إذا لم نحصل على الرياضيين (المدربين) الذي يكونوا موهوبين وأقوياء طبيعيا ***talented and already strong***، وهذا في الحقيقة قد يكون مخالفا لبعض وجهات نظر المدربين، فقد لاحظنا أن بعض المدربين الأمريكان خاصة مدربي المدارس

العليا يحاولون أن يحصلوا على خيول ، بمعنى آخر، تكون قدرة هؤلاء اللاعبين أو اللاعبات مماثلة لقدرات خيول السباق، وهذا الأمر يحتاج إلى وقفة ونقاش.

أيضا مدربي بعض الكليات لا يهتمون بتنمية اللاعبين كما هو مفترض فيهم، حيث يحدث العكس فهم يختارون لاعبون يتسمون بقوة كبيرة للعمل معهم فقط، وهم في الحقيقة يفتقدون أمورا أخرى بجانب هذه القوة، الأمر الذي يظهر بعض المشاكل التدريبية في فترة لاحقة.

أن أيضا نحن نلاحظ أن أغلب المدربين يخافون مما يسمى بالتعقيدات والمفاهيم التدريبية، لدرجة أنه يطلق عليهم معقدى الفترات التدريبية.

Most people are scared of all the Complicated definitions of training so colled complexities they see is periodization.

وهذا مرجعه أنهم لا يفهمون درجة بساطتها، خاصة إذا ما اتبعوا مفاهيم قليلة، فمثلا توضيح أهمية خاصة لبعض التدريبات التي يقومون بها في حجرة الأثقال أو استخدام طرق بعض الكرات الطبية مختلفة الأوزان في اتجاهات معينة، أو استخدام طرق خاصة لتنمية قدرات الوثب العمودي أو تنفيذ بعض التدريبات البليومتريكية من ارتفاع معين، كلها أمور بسيطة ولكنها هامة جدا، ولو نظروا إليها من هذا المنطلق لوجدوها بعيدة عن التعقيدات.

وفي هذا الصدد نجد أن جودي بارنيت ***Judy Barnett*** بوصفه المدرب العام للكرة الطائرة بنات، بمدرسة مانيتو العليا بسبريج

head girls volleyball coach Manitouspring High School, spring.

يطرح سؤالين، أولهما، فيقول "أنه رغم معرفتي الكثير عن جداول التدريبات البليومتريك، والتي من خلالها نتلمس العديد من مختلف الأشياء، بالإضافة إلى معرفتي أن القوة تساعد بصورة جيدة تنعكس على مستوى الأداء، **فأنا أتساءل في هذه النقطة بالذات الخاصة، إذا كانت هناك توصية أخرى بأشياء نعملها، شرط أن تكون هذه التوصية فيها جديد؟**

هنا يحاول دان ماكدوناف ***Dan Mc.Donough*** الإجابة فيقول في المستويات المنخفضة، يجب أن ننمي بعضا من قوة الطرف العلوي ***develop some upper body strength***، خاصة على اللاعبين المعدين في هذا المستوى، وهنا فأنا أعني بالتحديد قوة العضلات التالية (قوة العضلة الأمامية ***The anterior deltoid strength***، وكذلك قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ***triceps strength***، والعضلة الصدرية ***pectoralis strength***. هذا بالإضافة إلى بعض التدريبات (التمارين) البسيطة التي تتوافق معها. وسرعان ما سوف نجد أن هناك تقدم واضح لبعض الرياضيين أو اللاعبين مع ملاحظة أن هذه التقويات لمجموعة العضلات السابقة لن تأخذ منهم فترة طويلة، حيث نجد أن كثيرا من المكاسب البدنية سوف يأتي على الزيادة المتعادلة، أيضا سوف نرى أن هذه المكاسب كبيرة نستطيع نقلها إلى الملعب بسرعة نسبيا. وبمجرد ما يروا أو يفطن اللاعبين لأهمية تدريبات القوة هذه سوف يقبلون عليها. نظرا لما تعكسه على آدائهم في الملعب.

ويعلق جودي بارنيت ***Judy Barnett***، ويؤيد هذه الحقيقة بقوله، أنا أعرف هذا، حيث رأيت أن كثيرا من معدينا بارعون في الإرسال الذي أرجعته إلى تدريبات القوة التي يقبلون عليها.

وعن ارتباط كل من القوة والقدرة بقول دان ماكدوناف، لقد تناولنا فيما سبق حقيقة هامة ألا وهي أن الطاقة لا تنمي وبأمان بدون قاعدة (أساسيات) للقوة.

The power can not be developed safely with out a strength base.

كما تحدثنا فيما سبق أيضا عن أهمية تنمية القوة في فترة بداية الموسم ***pre season*** أو الفترة الأولية من الموسم.

وأنها عملية أو أمر حيوي وهام لا نستطيع تجاهله. كما تناولنا كيفية تنمية كل من القوة والطاقة في حجرة الأثقال أولا. أمر يعد حيويا وهاما أيضا لتفادي العديد من الإصابات، ولتجعل اجعل رياضات القوة الخاصة *The power sports specific* مصاحبة بتدريبات البليومتريك، وكذا الكرات الطبية وتدريبات الممارسة، بعد تنفيذك لكل هذا، مع ملاحظة أنك (كمدرب) إذا حاولت أن تبدأ بكل هذه الأشياء مرة واحدة، ومن ثم تبدأ الممارسة (المقصود تبدأ المباريات اللعب الفريقي)، هنا سوف نجد أن هذا ينتهي بكثيرا من إصابات لاعبيك على مستوى الجامعة.

قاعدة التكيف *conditioning Basic*

في الحقيقة أن هناك قاعدة أساسية هامة تتعلق بتدريبات التكيف ألا وهي أن عليك أن تبدأ بالتمرينات البسيطة وتتقدم بها إلى القمة مع ملاحظة لاعبيك، لتحديد أوجه القصور أو النقص، فيما تحتاج إلى عمله مع لاعبيك.

كما يجب أن تعي أن اللياقة الهوائية واللاهوائية *aerobic and anaerobic fitness* أولا أمر ضروري وهام لمعظم اللاعبين. فلاعبيك عادة ما يحتاجون في بادئ الأمر إلى الإحماء كما هو معروف ولكن عليك ألا تصل بهم إلى درجة التعب، كذلك فإننا نوصي هنا بضرورة تأدية تمارين الرشاقة وسرعة القدمين في بداية الوحدة التدريبية وليس في نهايتها. كذلك عند إتمام الإحماء يجب أن يكون مفهومهم نحو ذلك هو الاستعداد للعمل لكن ليس لدرجة التعب، فأنت لا تحتاج منهم إلى إثارة زائدة للجهاز العصبي. الفيديو والتدريبات أو التمرينات *Videotape and practices*

أمر آخر حيوي وهام يتعلق باستخدام كاميرا التصوير السينمائي أو كاميرا (الفيديو)، عند أداء اللاعبين للوحدة التدريبية وفي الحقيقة يكثر استخدام هذه الطريقة الآن في العديد من الألعاب، والأنشطة الرياضية. وذلك

للعلاقة الوطيدة بينهما. واقتناع كثيرا من المدربين بكثير من المخرجات الناتجة من تحليل هذه الشرائط. وهنا على كل منا أن يسأل نفسه. كم مرة نستخدم شرائط الفيديو عند أداء التمارين أو تدريبات الممارسة؟

إن على الجميع أن يفكروا بواقعية أكثر عن استخدام هذه الطريقة. لذلك فإننا ننصح معظم المدربين بامتلاك فيديو خاص بهم/ فالمدرب طالما لديه فيديو بمنزله فإن هذا ومن خلال العرض البطئ. يمده بالكثير من المعارف والمعلومات عن لاعبين، فمن خلاله يستطيع المدرب أن يؤدي تحليل عظيم. وأن عن طريق هذا التحليل تستطيع أن ترى لاعبيك بصورة أكثر واقعية. أيضا تستطيع أن تتعرف أين توجد المشاكل؟ تستطيع من خلال المشاهدة أن تخبرهم عدة مرات ما تحتاجه لعمل أشياء محددة تتعلق بالتدريبات سواء البدنية أو المهارية. أيضا هم يرون صعوبة في التفريق بينهما. أيضا لك أن تتخيل شعور لاعبيك عندما يرون أنفسهم يرتكبون هذه الأخطاء وأنت تعرض عليهم. كيف كانت تؤدى خطأ ؟ ثم كيف تؤدى جيدا ؟ أو كيف نفذوها بطريقة صحيحة ؟ هنا هم أكثر الناس الذين يرون الفرق. إن هذا الأمر يقودنا مرة أخرى إلى نقطة هامة. وأن معظم الفرق ذات المستوى العالي. وكذا الفرق القومية في بطولات العالم عادة ما يسجلون مبارياتهم على شرائط فيديو. إن تحليل هذه الأفلام تمثل مخرجات. وتغذية مرتجعة جيدة للاعبين. ليروا كيف يؤدون بصورة صحيحة. وأين أخفقوا.

تدريب الوثب *jump training*

نقطة هامة أخرى يجدر الانتقال إليها ألا وهي المتعلقة بتدريب الوثب *jump training*، أن على جميع المدربين أن يقدموا:

- **بليومتريك منخفضة التأثير أولا** *Introduce low impact plyometrics firs.*
- **ثم متوسط التأثير مع رجلين** *moderate impact with two legs.*

- **ثم متوسط التأثير برجل واحدة (منفردة)** ***moderate impact with single legs.***
- **ثـم التحـــرك إلى البليومـــتريك المتقـــدم** ***move to advanced plyometrices.***

وفي الحقيقة والكلام عـن دان ماكدونـاف ***Dan Macdonough***، إنني شخصيا أقـوم بإعطاء تدريبـات البلومـتريك بواقع مرتين أسبوعيا. وإذا تم أكثر من ذلك فتأكد أنك ستنتهي بإرهاق جسم لاعبك كثيرا.

وعلـى جميـع المدربـين أن يعـوا حقيقـة هامـة جـدا أن تدريبـات البليومتريك عادة ما تكون قصوى

You have to remember that plyometrices are maximal.

كما أن تدريبات البلومـتريك عادة ما تكـون مثيرة جدا علـى النظـام ***system***، واللاعبين الصغار لا يتوافقـون معها في ثلاث أو أربـع مـرات أسـبوعيا، نتيجة الكمية العالية ***high amount*** للوثب خلال التمرين.

أيضا أحد الأشياء الهامة عن تدريبـات البليومـتريك، أن اللاعبين يجـب أن يرتاحوا (أو يأخذوا قسط كافي من الراحة) بين الإعدادات. ولقد لاحظت أنا عملي كمـدرب لفريـق جامعة ميتشجان أن لاعبي الكرة الطـائرة القـادمون من الكلية عادة ما يؤدون أو ينفذون التدريبات البليومتريكيـة مثـل الفصـول الهوائيـة ***as an aerobics class***. علـى العكـس تمامـا حيـث أن تدريبـات البليومـتريك ليست تدريبات هوائية ***plyomertics are not aerobics.***

إن أي من اللاعبين يستطيع أن يؤدي فقط عدد مرات محدد منيا. وأن أقصـى عـدد يمكــن أن يؤديــه لاعـبي الفريــق القومــي هــو (١٠) تكــرارات ***(10 reps)***. وبواسطة ***bounds***، (ومع الثقـل) تذهـب حـوالي ٣٠ قـدم. وقـد يكون هذا مختلفا عما نحاول الحصول عليه لكنه المعيار.

ونظرا لأهمية عنصر الرشاقة للاعبين المعدين تستفسر دارلين كاليوكا ***Darlene Kluka*** ، والتي تشغل منصب أستاذ مساعد بجامعة أوكلاهوما المركزية.

(Assistant Prophesier University of Central Oklahoma).

لماذا عادة ما تؤدي تدريبات الرشاقة قبل وليس كما يفترض بعد التمرين؟ الإجابة هنا لدان ماكدوناف. أن أي شيء يشتمل على الكثير من الأداءات ***lot of technique*** والتعلم العصبي ***neural learning***. يجب تأديته والشخص في راحة (مرتاح)، هذا وإلا فإن الجهاز الوظيفي لا يستطيع أن يتقبل ويؤدي هذه التغيرات المطلوبة منه. فمثلا أنت لا تستطيع أن تصل إلى أقصى مستوى عودة بسبب مستوى التعب

maximize your return because of the fatigue level.

حيث ستكون في هذه الحالة غير قادر على الامتصاص ***able to absorb***، كذلك ستكون لديك القدرة على التحرك، وتعديل وضع جسمك، مع تحكيم جيد له كل هذا تستطيع تنفيذه قبل أن تتعب، ليكن في مفهومك دائما أنك لا تريد أن تزيد من العبء (التحميل) على جسمك. لذلك يعتقد توم جاستس ***Tom Jastice***، أن نهاية التدريب وقت طيب لتحمل الوثب ***jump endurance*** لكنه في آن واحد يمثل الوقت المرعب ***terrible time*** لتوقع (تقبل) أي نتائج عن إنجازات الوثب الأقصى ***maximal jump***. ولهذا فإن وثب البلوك المتكررة ***Repetive block jump*** سوف تكون جيدة في هذا التوقيت (نهاية التدريب). بعكس إذا أردت أن تزيد الوثب العمودي والرأسي ***vertical jump***. فيفضل أن يؤدي في أول التدريب.

ويذكر دان ماكدوناف ***Dan McDonough***. أن بعض المدربين ينصحون بأداء تمرينات لعدة مفاصل. لمجموعة (عضلية) واحدة من الجسم

(فمثلا تمرينات لمفاصل الذراع المختلفة لمجموعة العضلية على الذراعين) ثم يؤدون تمارين لمفاصل متعددة لمجموعة أخرى من الجسم (الرجلين مثلا، أو الجذع)، ثم العودة مرة أخرى، حتى تكون مجموعة الجسم العضلية قد أخذت الوقت الكافي للراحة، واستعادة النتائج القصوى.

بينما بعض من المدربين الآخرين مثل مدربي القوة (هم هؤلاء الذين يغلب على تدريباتهم الاهتمام بنتيجة القوة)، فهؤلاء يشعرون بأنه يجب على اللاعبين أن يستخدم كل جزء من الجسم في وقت واحد ثم يتحرك إلى الجزء التالي... إلخ، آخذين في اعتباراتهم تدفق الدم ***blood flow***، وهنا دعنا نلتقط نقطة مما نحاول النظر إليه عند تطرقنا لهذا الموضوع، فإننا مثلا إذا حاول أي منا أن ينظر في التحمل أو (الستامينا) الدلائل ***(endurance or stamina)***، فإنه يجب أن نركز على هذا الجزء من الجسم.

وإذا ما حاولت أن تنظر إلى (القدرة) ***(Power)*** فإن عليك أن تذهب وتعمل على جزء الجسم، واهتم بخلط المناطق الأخرى التي تستخدم خلال العمل، وبالطبع هذا يعتمد على احتياجات المعد، وماذا تريد أن تفعله مع معدك.

وهل يوجد هناك أي فرد يستطيع أن يأخذ ***dive*** (غطس في الشوط الرابع أو الخامس، والذي يستطيع أيضا أن يقفز إلى ارتفاع ٩,٦ بوصة في البداية، ثم يقفز ٩,٢ بوصة في الخامس.

ومن ثم فربما تريد هنا أن ينظر إلى هذا نظرة موضوعية وتنظر في تحمل الوثب نظرا للتغير الطارئ الذي يمثل (٠,٤ من البوصة) وهو رقم قد يبدو بسيط لكنه أمر هام لنا لدلالة أو معنوية اذ يجب أن نهتم به بتنمية تحمل الوثب.

أيضا لو فرض أن هناك شخص يمتلك دلائل جيدة ***good stamina***، ويحاول هذا الشخص أن يثبت مستوى أدائه خلال المباراة، بالنسبة لهذا الشخص، الآن أنت تريد أن تزيد الأداء، أيضا الآن تريد أن تفعل أشياء عندما يكون هذا الشخص أو اللاعب أو اللاعبين منتعشين ***fresh***، لذلك سوف تجد

نفسك (المدرب) تتعامل مع القوة، وذلك بسبب أنهم فعلا يمتلكون القوة/ التحمل. هنا عليك التعامل مع القوة.

لذلك فإننا ننصح بضرورة أن نمتلك جهاز للحصول على التغذية المرتدة المرتجعة (وهي أجهزة خاصة) من اللاعبين أو تستخدم بعض اقتراحات قياسات الفيديو.

تنمية القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة الخاصة للاعب الكرة الطائرة المعد الأمريكي (*)

Development of U.S.A. Volleyball setter specific Power, Agility and jump Enhancement

قبل التطرق إلى هذا الموضوع علينا أن نتطرق إلى مجموعة التعريفات التالية:

تعريفات إجرائية .... *Position definitions*

(القوة) (القدرة) *Power*

هي قدرة المعد على التحرك، والوثب، والاستجابة للقوة العضلية بسرعة لتحديات المباراة.

Power = The setter ability to move, jump, and respond with strength and quickness to challenges of the game.

وهي القدرة = $\frac{\text{الشغل (العمل)}}{\text{الوقت}}$ ← القدرة = $\frac{\text{القوة × المسافة}}{\text{الوقت}}$

Power → Power = $\frac{\textit{Force Distance}}{\textit{Time}}$

الرشاقة: *Agility*

هي قدرة المعد على سرعة تغيير حركة واتجاه الجسم بطريقة متحكم فيها .

Agility = The setter's to quickly change motion and direction of their body in a controlled manner.

الرشاقة = التحكم.

Agility = controlled.

(*) للاستزادة حول هذا الموضوع ، ارجع إلى كتاب التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى فى الجزء الخاص بنشاط الكرة الطائرة.

الوثب *jumping*

التى يمكن هي قدرة المعد على استخدام (طاقته) قدرته الرأسية.

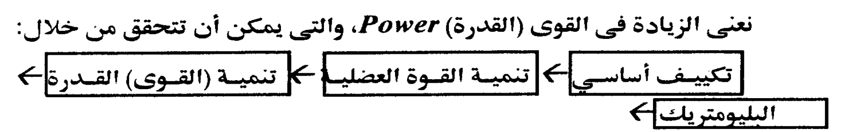
Jumping = the setter's ability to utilize their vertical power.

الوثب = القوى (القدرة) الرأسية

Jumping = Vertical power

الزيادة *Enhancement*

نعنى الزيادة فى القوى (القدرة) ***Power***، والتى يمكن أن تتحقق من خلال:



Power conditioning base → Strength Development → Power Development → Plyomerics.

أهم الملاحظات التي يجب أن تراعى لتحقيق (القدرة) للمعد:

- القوى لا تنمى بأمان بدون أساس (قاعدة) من القوة العضلية .
- ***Power cannot be developed safty without a strength base.***
- تنمية القوة العضلية قبل الموسم حيوية.
- ***Preseason strength developments is crucial.***
- تنمية القدرة والقوى العضلية تتم في حجرة الأثقال أولا.
- ***Develop strength and power in the weight room first.***
- اجعل تمارين القدرة الخاصة باللعبة عن طريق (من خلال) تمرينات البليومتريك والكرات الطبية، تدريبات الممارسة.
- ***Make the power sport specific with plyometrics, medicine balls, and practice drills.***

الرشاقة : Agility

التي يمكن أن تتحقق من خلال:

تكييف أساسي ← تدريبات بسيطة ← تدريبات متقدمة ← تدريبات فردية خاصة

Agility = Conditioning base → Simple drills → advanced drills → individual player specific drills.

أهم الملاحظات التي يجب أن تراعى عند تنمية الرشاقة

- التكيف للياقة الهوائية واللاهوائية أولا.
- ***Conditioning for aerobic and anaerobic fitness first.***
- ابدأ بالتمرينات البسيطة التي تأخذ فترة قصيرة أولا.
- ***Start with simple drills with short time duration.***
- يجب على اللاعبين الإحماء (التسخين) جيدا ولكن ليست لدرجة التعب .
- ***players must be warm bur not fatigued.***
- ابدأ التدريبات (بداية التدريبات) تكون في بداية التكيف أو التمرين وليس في نهايته.
- ***Being drills at the start of conditioning or practice not at the end.***
- اعمل على الاحتياجات الفردية للاعبين.
- ***Work on individual players needs.***
- صور التمارين بالفيديو لتحليل نقاط القوة والضعف.
- ***Video tape drills to analyzes strong and weal points.***

jump Training تدريب الوثب

تتكون من خلال مجموعة التدريبات في الأشكال التالية:

بليومتريك منخفض التأثير ← بليومتريك متوسط التأثير بالرجلين معا ← بليومتريك التأثير برجل واحدة ← بليومتريك متقدم.

Jump training

Low impact plyometrics → Moderate impact two legs → Moderate impact single leg → Advantaged.

أهم الملاحظات التي يجب أن تراعى عند تنمية (تدريب الوثب)

- بليومتريك مرتين أسبوعيا فقط.
- ***Plyometrics only twice per week.***
- يجب أن يكون اللاعب مسترخيا لأقصى نتائج.
- ***Players should be first for maximal results.***
- استخدم الطاقة المثلى (الرابطة المطاطية).
- ***Utilize potential energy – (rubber hand).***
- ابدأ بالبليومتريك منخفض التأثير.
- ***Start with low impact plyometrics.***
- تقدم بالبليومتريك متوسط التأثير بعد ٣ – ٤ أسابيع .
- ***Progress to moderate impact plyo's after tjhree to four weeks.***
- تدريجيا أضف البليومتريك لرجل واحدة في ٦ – ١٨ أسابيع.
- ***Gradunlly add in single leg plyo's in sixth to eight weeks.***
- بليومتريك متقدم مرة واحدة أسبوعيا لأغلب اللاعبين.
- ***Advanced plyo's only once per week for most players.***

- الاسترخاء جيدا بين الإعدادات.
- ***Rest well between sets.***

- البليومتريك ليس تدريب هوائي.
- ***Plyometrics are not aerobics training.***

تابع مثال

تنمية القدرة والرشاقة وزيادة الوثبة الخاصة للاعب الكرة الطائرة المعد الأمريكي

Development of U.S.A. Volleyball setter specific Power, Agility and jump Enhancement

تعريفات إجرائية .... *Position definitions*

(القوة) و (القدرة) للمعد *Power*

هي قدرة المعد على التحرك على الوثب، والاستجابة من خلال القوة العضلية بسرعة وقوة لتحديات المباراة. (وعلى اللاعبين المعدين أن يتملكون السرعة والقوة العضلية لعمل ديناميكيات حركية في الملعب).

Power = The setter's ability to move, jump, and respond to the challenges of the game quickly and forcefully (The setter's must passes the quickness and strength to make dynamic movements on the court).

الرشاقة: *Agility*

هي قدرة المعد على سرعة تغيير حركة واتجاه الجسم بسرعة مع التحكم في هذه الحركة والاتجاه.

ومكوناتها الحركية في الكرة الطائرة تشتمل على البداية، التوقف، التحرك في كل الاتجاهات بسرعة مع تحكم بالقدرة على أداء وتنفيذ المهارات بطريقة ملائمة ومناسبة، وهذه تتطلب الحصول على نقطة للعمل منها وبمصاحبة التوازن القوة العضلية عند تنفيذ اللعبة.

Agility = Is the setter's ability to quickly change the motion and direction of their body in a controlled manner.

Its contact in V.B starting, stopping, and moving in all directions quickly and in control with he ability to execute skills properly, this would include getting to their stop quickly, with balance and strength and executing the play.

الوثب *jumping*

الوثـب يمكـن اسـتخدامه لمتابعـة اسـتجابة اللاعـب للقـوة العضليـة، والقدرة وتدريبات البليومتريك، وعلى المدرب أن يبدأ بتكيف أسـاس جيـد حينئذ يعمل على تنمية القدرة وكذا لزيادة قدرة اللاعبين المعدين في الملعب، الإعداد من الوثب والوثب للصد، هما أهم أشكال الوثب في أنشطة الملعب.

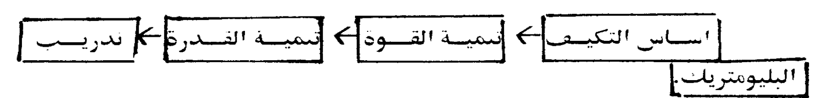
Jumping = jumping can be used to monitor the setter's response to strength, power and plyometrics training the coach must with start with good condition base and then develop power enhance the setter's ability on the court jump sets and blocking being the two most important jump related on – court activities.

الزيادة *Enhancement*

القدرة: *Power*

إن زيادة القدرة عادة ما تبدأ ببرنامج مصمم أساسا لتقويه في فـترة إعداده الخاص بتنمية القدرة، وكذلك في فترة إعداد متطلبات القـدرة الخاصة بالملعب. (اللعب)، مع ملاحظة أن البرنامج الجيـد المصمـم للتكيـف يصنـع الأساس للعمل على زيادة الأداء خلال الفترة المتأخرة من فترة ما قبل الإعداد الموسمي ***in season work pre season*** ومبكرا في فترة عمل الموسم. وفترة ما قبل الموسم (الإعداد) يكون تنمية القوة العضلية أمر حيوي.

وعلينا جميعا أن نعي حقيقة هامة وهي أن القدرة لا تنمي بأمان بدون أساس جيد للقوة العضلية وعليه يمكن القول بأن:



Conditioning base → strength development → power development → plyometrices training.

التدريبات التالية يمكن أن تسهم في زيادة القدرة:

ضغط والدفع *Push press*.

الرفع *Cleans*.

القرفصاء *Squats*

الوثب من القرفصاء *jump squats*.

امتداد العضلة الثلاثية الرؤوس العضدية من صفر إلى ٩٠°

cricep entensions 0 at 90⁰

ثني الرسغين *wrist curls*

ضغط اللاعب المعد *setter press*

وفي هذا الصدد فإننا نقترح هذا الاختبار التخصصي للعمل على مقدرة زيادة الوثب .

الاختبار *Test*

الوثب للصد العمودي (الرأسي)، و (٥) ضغط ودفع (تمرين الضغط)

Test = Vertec block jump and or 5 3 R.M. push press.

الرشاقة *Agility*.

في الأول أو في البداية يجب أن نعرف أن تدريب الرشاقة يجب أن يتم بعد تأسيس قاعدة من التكيف *done after the conditioning base*.

وعادة ما تبدأ تدريبات الرشاقة في فترة ما قبل الموسم (الإعداد) ***Pre season*** . وبعد مدة تتراوح ما بين ٤-٦ أسابيع من التكيف، مع ملاحظة أن هذه التدريبات يمكن لها أن تستمر كلما احتاج إليها خلال الموسم ويجب على اللاعبين أو الرياضيين القيام بعمل إحماء جيد ولكن دون الوصول إلى درجة التعب كما سبق الإشارة.

- **وفي خلال الموسم** ***In season*** فإن تأدية تدريبات الرشاقة يجب أن تكون في بداية الوحدة التدريبية أو من خلال تدريبات التكيف وليس في نهاية الوحدة التدريبية، مع ملاحظة أن هذه التدريبات هي تدريبات خاصة باللاعب المعد، والذي في العادة نجده يحتاج إلى اتقان حركات القدمين طريقة سريعة ومتوازنة خلال تنفيذه لمتطلبات اللعبة، وكذلك عند تنفيذه للإعدادات الخاصة ***specific***.

- **وفي فترة ما قبل الموسم (الإعداد)** ***In pre season*** فإننا نلاحظ أن التمارين أو التدريبات عادة ما تأخذ فترة تتراوح ما بين ٣٠-٤٥ ثانية، وكلما اقترب الموسم تقل المدة لكي تزيد الشدة ***The intensity increase*** .

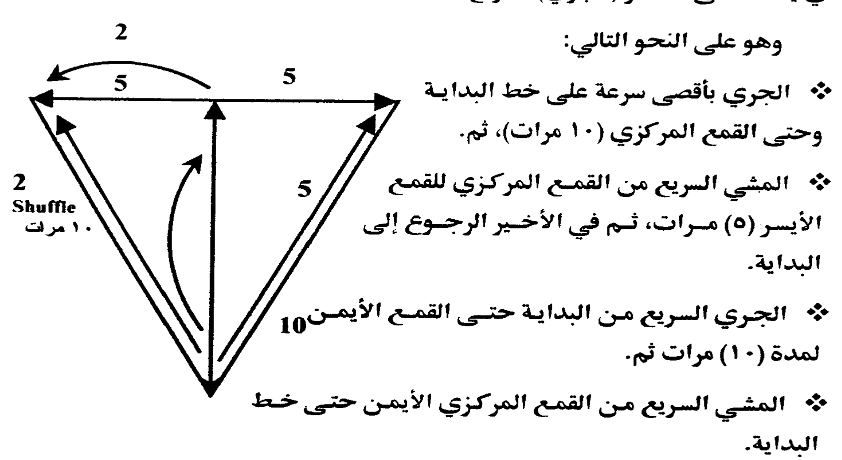
إن طول التدريب ***Drill length*** في فترة الموسم ***in season*** يجري خلال من خمس إلى خمس عشر (٥: ١٥) ثانية مع استعادة استشفاء كاملة بين الإعدادات، ابدأ تدريب ***(T drill) (T)***، من خلال تدريب الخطو السريع، والذي يمثل:

قاعدة التكيف أساس ← سرعة قدمين ← مهارات حركية جانبية ← قدرة وتوازن ← تنفيذ.
Conditioning base → foot speed → Lateral movement skills → balance and power → execution.

الاختبارات *Tests*

لتنمية الرشاقة عادة ما نستخدم اختبار يطلق عليه اختبار ***T. T. test*** والذي يعتمد على الخطو (الجري) السريع:

وهو على النحو التالي:



- الجري بأقصى سرعة على خط البداية وحتى القمع المركزي (١٠ مرات)، ثم.
- المشي السريع من القمع المركزي للقمع الأيسر (٥) مرات، ثم في الأخير الرجوع إلى البداية.
- الجري السريع من البداية حتى القمع الأيمن لمدة (١٠) مرات ثم.
- المشي السريع من القمع المركزي الأيمن حتى خط البداية.

الوثب: *Jump*

يلاحظ عند إعطاء تدريبات الوثب الآتي:

- أن تدريبات البليومتريك (الوثب العميق) يجب أن تبدأ واللاعب منتشأ تماما ***frish***.
- أيضا يجب على اللاعب أن يكون مرتاحا بين الإعدادات.
- كل مرتبة يثبها اللاعب يجب أن تكون وثبة قصوى.
- تدريب البليومتريك يجب أن تكون مرتين أسبوعيا.
- بالنسبة للاعبين المعدين مطلوب أن تكون تدريبات البليومتريك للطرف العلوي والسفلي.
- تدريبات البليومتريك يجب فيها إبراز عمل الرجل في أعلى شدة.

- تدريبات (تمارين) البليومتريك يجب أن تكون للرجلين وما للرجل الواحدة على كل حدة.
- خطف الكاحل *Ankle hops*.
- القرفصاء المنفصل *Split squats*.
- حجل الاستاد (على مدرجات الاستاد) *stadium hops*.
- الدفع على قدم واحدة *single leg poush - off*.
- الارتداد المزدوج *Combination bounding*.
- إهمال القدرة (نوعا) *power skipping*.
- تدريب القفز من على الصندوق *jump to box drill*.
- وثب عميق مع رأس *depth jumps with vertec*.
- تمرير كرة طبية *medicine ball base*.
- تمرير جانبي *side pass*.
- رمية فوق الرأس *over head throw*.
- إعداد قاطع للملعب *cross court set*.
- الدفع لأعلى من وثب عميق *push up depth jump*.
- تمرير من فوق *pull over pass*.

لبعض اللاعبين يعتبر تدريب البليومتريك مشابها للفصل الهوائي *an aerobic class*، بينما البليومتريك أساسا تنمية القدرة *Power* وليس لتنمية الطاقة الهوائية بالإضافة إلى الاعتبارات السابقة يجب أن يراعى الاعتبارات التالية:

- حافظ على تكرارات الوثب لتكون أقل من ١٢ تكرار.
- حافظ على القدرة القصوى *sustaining maximal* مع تكرارات أعلى من (١٠) تكرار *power with reps higher than (10)* لأغلب الأفراد، وهذا أمر ممكن.

❖ ارتاح (الراحة) جيدا *Rest well*.

❖ المطلوب (عمل) أقصى جهد ممكن عند أداء التدريبات.

إن لم يحدث (ذلك) فإن كثيرا من العمل لكل من القدرة والطاقة يكون في العادة مطلوبا قبل تدريبات البليومتريك(*).

متطلبات إجرائية لمركز المعد *Setter position requirements*

متطلبات التكيف *Conditioning Requirements*

اللياقة الهوائية واللاهوائية *Aerobic and anaerobic fitness.*

ويجب هنا أن نعرف الآتي:

- وضع اللاعب المعد هو (المركز) الأكثر طاقة هوائية في الكرة الطائرة، لكن هذا لا يمنع أنه يوجد من ٨٠-٩٠٪ عمل لا هوائي.

- ***Setter position s the most aerobic in volleyball but still 80 – 90% anaerobic.***

وذلك لا يتحقق إلا من خلال العمل على

أولا: تنمية الأساس الهوائي أولا. ***Develop aerobic base first***

ثانيا: تدريبات على أنظمة *PC–ATP* وحمض اللاكتيك مهم جدا .

- ***Training of A.T.P. – PC and lactic Acid system are crucial.***

ثالثا: النسب بين معدلات العمل إلى الراحة هي ١: ٤ أو ١: ٣.

- ***Worl – rest rations of 1 : 4 or 1: 3.***

(*) للاستزادة راجع كتاب عن البليومتريك (تحت الطبع).

Chu. D. Jumping into plyometrcs champaign. JL. Human Kinetics 1992

رابعا: الاستشفاء غير الكامل (النشط) خلال ما قبل الموسم (الإعداد) ومبكرا في الموسم.

- *In complete recovery (active) during the preseason .*

خامسا: الاستشفاء الكامل (السلبي) خلال نهاية فترة ما قبل الموسم (الإعداد) وبداية الموسم.

- *Full recovery (positive) during the end of preseason and early season.*

القوة العضلية والقدرة ***strength and power***

وهنا يجب العمل على:

أولا: تنمية القدرة والقوة أولا، ثم السرعة والقدرة.

- *Develop stamina and strength first then speed and power?*

ثانيا: اللاعبين المعدين يتطلبون (يستلزمون) أفضل برامج التكيف .

- *Setters require the most well – rounded conditioning program.*

ثالثا: يجب تنمية القوة العضلية لهذه المجموعات بالنسبة للجزء العلوي المشتمل على المجموعات العضلية مثل، ثلاثية الرؤوس العضدية *Deltiod*، الأمامية والوسطى وعضلة *pectoralis*.

- *Upper body – triceps brachia – anterior and mid – deltoids and pectorals major and minor.*

رابعا: يجب تنمية القوة العضلية لمجموعات السفلى، المادة (الفاردة) للحوض العضلية الرباعية، العضلة ثنائية الرؤوس ذات الساق وعضلة *Soleus*.

- *lower body – hip extensors, quadriceps gastrochemius and soleus.*

خامساً: يجب تنمية المجموعات العضلية العاملة على الجدع. وتشتمل المجموعات العضلية الناصبة للعمود الفقري. بثبات (الثابتة) للحوض. ومجموعة عضلات البطن .

- ***Trunk – erector spine pelvic stabilizers and abdominal muscle group.***

الرشاقة *Agility*

وعند تنمية هذا العنصر يجب مراعاة الآتي:

أولا: الجري السريع لمسافة ٥ – ١٠ ياردة.

- ***(Five) to (10) yard quickness.***

ثانيا: القدرة على التوقف المفاجئ بتوازن وتنفيذ اللعب.

- ***Ability to stop with balance and execute play.***

ثالثا: تنمية القدرة في كل مستويات الحركة .

- ***Develop power in all planes of movement.***

رابعا: تنمية سرعة القدمين – التوازن – التحكم في حركة الجسم الحيوية .

- ***Develop foot speed, balance of body movements are crucial.***

الفصل الرابع

متطلبات مركز المعد

- متطلبات (إحتياطات) مركز المعد .

Need (or) Equipment of Setter position

- من هو اللاعب المعد.

Who is the Setter



متطلبات مركز المعد
Demands of setting Position

بقلم

* دان ماكدوناف — *Dam Mc Donough*
الكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية — *U.S.A Volley Ball*
* لوريل براسي–إيفرسين — *Lourel Brassey - Iverseen*
جامعة نيومكسيكو — *University of New Mexico*

يوضح كل من الكاتبان السابقان أن اللاعب المعد في الكرة الطائرة شأنه في ذلك شأن اللاعب المهاجم أو المدافع أو المرسل له من المتطلبات العديدة التي يجب أن تكون معروفة لدى مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، ويمتد الأمر إلى أكثرمن ذلك بل يجب عليهم العمل على تنميتها والارتقاء بها حتى يستطيع اللاعب المعد الإيفاء بواجبات مركزه، وفي هذا الصدد يبدأ الحديث لوريل براسي – إيفرسين *Lourel Brassey – Iverseen* من جامعة نيوميكسيكو عن متطلبات مركز المعد بقوله. أنه في الحقيقة من وجهة نظري الشخصية أن هناك خطوط إرشادية قليلة ولكنها أساسية يجب النظر اليها بعين الاعتبار وتهتم بها عندما تنمي المعدين.

وفي الحقيقة فحن (الجهاز الفني من مدربين ومساعديهم) على مستوى الكلية، عادة ما نعين اللاعبين في المراكز المختلفة في فريقنا. دون أي صعوبة خاصة المهاجمين، نظر لما يتمتعون به من مظاهر ومتطلبات واضحة. بعكس

مركز اللاعب المعد، فإننا ندقق في اختيارنا، فنحن نريد لهذا المركز شخص رياضي جيد يتمتع بخلفية فنية عالية، وتمتد هذه الخلفية الفنية العالية لتشمل المراكز الأخرى (الوسط، الخارجي)

(Technical back ground for other position middle, and outside).

ونحن عادة لا نبحث عن خبرة خاصة بهذه المراكز. وذلك مرجعه في رأينا أنه وفي العادة ما تكون شروط ومتطلبات كل مركز معروفة. ولقد لوحظ أن لاعبي المدارس العليا (المرحلة الثانوية) (والمعروفة لدينا بمرحلة تحت ١٧ سنة). عادة ما يلعبون في الوسط. ولكنهم في كثير من الأوقات يتحركون لشغل مراكز الأطراف (٢)، (٤)، وهذه أيضا قد يكون مرجعه العمل المخطط الذي يفرضه المدرب لشغل هذه المراكز. أو مرجعه تمكنهم من التحرك الجيد لشغل هذه المراكز. بعكس مركز اللاعب (المعد) الذي في العادة يكون ما بين مركزي (٢)، (٣). فإن هذا المركز يتطلب كثيرا من التدريب الفني.

ولهذا فنحن نوجه نصيحة هنا فإنه يجب على كل من مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة خاصة هؤلاء الذين يتعاملون مع الصغار. بأنه يجب عليهم أن تبحث بين مجموعة لاعبيك الصغار على من يملك الكثير من مهارات الإعداد، حتى يتسنى لك اختياره لشغل وظيفة المعد. بمعنى آخر، **أي من بين هؤلاء سوف تختاره ليكون معدك؟**

Which one you look for in this setter?

يحاول الإجابة على هذه التساؤلات فيقول جينكيز كريسمان – أشلي من (كلية كاتاوب)

Ginger Crissman Ashley (Catawba Colleage N.C.)

إنني إذا عملت من خلال واجب زمني يحتم علي الإسراع في أختيار المعد من بين هؤلاء الناشئين في المدارس العالية أو حتى في مستوى الجامعة فإنني وفي رأيي أول ما أحاول أن أبحث عنه هو اليدين ***Looking for hands***، التي تمتع بالإتقان الجيد لمهارات الإعداد المختلفة كذلك الخصائص المورفولوجية الممتازة يؤيده في ذلك كل من لوريل براسي – إيفرسين ***Jaurel Bressey - Iverseen.***

بقوله : "نحن نتفق معك في أنه يجب أن يكون لدى هؤلاء زوج من الأيدي المميز، وفي هذا الصدد يشير كيم نورمان ***Kim Norman*** أنه من

خلال تعامله مع برامج الناشئين لاحظ ان لديه لاعب قصير القامة "ان لم يكن قصير جدا" **إلا أنه يمتلك يدان غريبتان** ***Phenomenal hands*** **كظاهرة (المقصود هنا ليس شكل اليدين ولكن توظيفهما في متطلبات الإعداد بشكل رائع وممتاز، فهو يجيد جميع أنواع ومستويات الإعداد)**. كما كان عندنا ايضا. والكلام لازال على لسان كيم نورمان. بأننا لدينا لاعبة جعلناها عظيمة برغم أن معدة حديثة للفريق. **نظرا لتوافر بعض القدرات والميزات (الخصائص) التي هيئتها لاحتلال هذا المركز فهي قوية وسريعة جدا، رغم أن يديها ليست جيدة، لكن حركاتها على الأرض تنفذها بطريقة جيدة**، وبالتدريب المتواصل يمكننا ان نحسن من عمل اليدين ليسيرا جنبا إلى جنب مع عمل الرجلين.

وهنا يسأله لوريل براسي ***Loural Bressey – Iversin*** بمعنى ذلك أنك تستطيع تعليمها مهارات الإعداد؟

- كيم نورمان، يتابع حديثه بقوله نعم، وهذا من منطلق أنها تنافس نفسها ***she is competitive***، لك أن تتخيل لاعب كرة طائرة يلعب الكرة في أربع (٤) مراكز، إنها من هذا النوع، بالإضافة أنها حماسية جدا، بالتالي يمكنك تحريكها إلى مركز المعد. وأنا واثق أن مثل هذه النوعية من اللاعبات سوف تملئ هذا المركز أو تشغله على أحسن ما يرام.

يؤيد هذه الحقائق المرتبطة بالقدرات الخاصة للاعبين المعدين. لوريل براس – إيفرسين ، فيقول لقد سمعت هذه الفلسفة كثيرا واعتدت الموافقة عليها، فهناك فعلا لاعب يستطيع عمل الكثير لك، وقد يكون هذا اللاعب هو أيضا عليه أيدي جيدة جدا يستغلها في مناطق أخرى، **لكن هذا لا يمنع ضرورة توافر اللاعب المتحرك في مناطق الملعب، اللاعب الذي يحصل (يلم) (كرات جيدة) إن مثل نوعية هذا اللاعب يكون قادرا على أن يؤدي أشياء كثير عن هذا اللاعب الكبير البطئ رغم أنه يتمتع بأيدي جيدة في الإعداد**، لكنه في كل مرة يحتاج إلى أن تكون الكرة صحيحة على قمة رأسه، حتى يتسنى له تنفيذ الإعداد على أكمل وجه.

ويستطرد لوريل براسي، أن النقطة الثالثة في قائمته هي أنه يتمتع ذلك اللاعب بالحركة السهلة والرشاقة، وهنا لي وقفة فأنا لا أعرف. هل أنه بإمكان بعض المدربين أن يضع إصبعه مباشرة على هذه النقطة، عموما مثل هذا الأمر متروك لغالبية المدربين، حيث إنني أعتقد أن معظمهم يستطيع الرؤية إلى ما يعتقد ضرورة تواجده **في المعد المثالي، إن مجرد التفكير في كيفية تحركهم (المعدين)، (كذلك كيفية تغيير اتجاهاتهم)، (كيفية الحصول على الكثير من الكرات)، جميعها معالم حقيقية توضح ما يجب أن يتمتع به المعد.**

ولكن يبقى سؤال يجب أن نسأله إلى أنفسنا؟

هل يوجد مميزات بدنية أخرى ننظر إليها؟

Are here any other physical characteristics you look for?

في الحقيقة يجب أن نتريث في الإجابة على هذا التساؤل نظرا لإمكانية تباين (اختلاف) الأجوبة التي يمكن أن نحصل عليها، من مدربي المستويات المختلفة العالية في الكرة الطائرة وذلك من المنظور الشخصي.

فمثلا كارين لويس (براين مارور) ***Karen Lewis (Bryan Marwr)*** توضح أنه بالرغم من أهمية كل المميزات البدنية، فإنها ترى أنها أحيانا ثانوية بالنسبة للاعب المعد، تعضد ذلك بأن لاعبتها المعدة لا تمتلك أيدي جيدة. وأيضا لا تملك من هذه الخصائص العالية المميزة للمعدين، أو أي من الأشياء الأخرى. **لكنها تملك شيء صغير وكثيرا من الصفات الغير بدنية التي تساعدها في تنفيذها مهام الإعداد (لم تذكر ما هي هذه الأشياء الصغيرة والصفات الغير بدنية).**

وعن مميزات اللاعب المعد سنرى في حقيقة الأمر أن هناك مميزات كلية للمعد المثالي، الذي لا يستطيع أي منا أن يجدها في حياته. لذلك يناشد لوريل – إيفرسين بأننا خلال عملنا في مجال التدريب سوف نرى العديد من النماذج التي نبحث عنها، وإذا استطعنا أن نحصل على نموذج يتضمن قدر

عالي من هذه الصفات. في الحقيقة تكون ذلك قد حصلنا على قاعدة قوية لنبدأ منها.

ويضيف لورني ساولا المحاضر الدولي بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة لمراحل الدراسة الثلاث).

Lorne Sawula (FIVB stage IL. JL and ITL course instructor).

إن من خلال خبرته مع لاعبه المعد الصغير ***small setter***، والذي كان سريعا جدا في أدائه، مع قدمين سريعتين ***very fast and very quick feet***، ومعدي الآخر الطويل البطئ جدا ***Tall setter and much slower*** وجدت اللاعب المعد البطئ يعوض هذا البطئ من خلال تقوس الكرة على الشبكة ***Through the are of the ball coming to the net***، إن فريقنا في العادة يكون قادرا على تمرير الكرة قريبا من الشبكة وبالتالي يكون في استطاعة اللاعب المعد أن يكون قادرا على الذهاب إلى الشبكة للوصول للكرة وخداع حائط الصد الأوسط، بعكس اللاعب المعد الصغير (القصير) الذي وجدته في العادة يبعد الكرة قليلا عن الشبكة وبالتالي يصبح توقيتنا بطيئا، لذلك فمن

وجهة نظري الشخصية "فإنني أحب أن أمتلك هذا المعد المثالي الطويل مع كل القدرات والخصائص البدنية التي ذكرتها مع قدمين سريعتين".

I would love to have the ideal setter who is tall with all of the abilities we have mentioned, who has very quics feet = Lorne Sawlua.

يؤيد ذلك ما ذكره لوريل براس - إيمرسين، بقوله كل فرد منا يتذكر ديبي جرين ***Debbie Green***. ذلك المعد الذي كان قصيرا ولكنه سريع، عالي المهارة، عكس المعدة كارولين بيكر ***Carolyn Decker***، التي كانت طويلة وبطيئة – تفتقد سرعة القدمين، لكن قوة كارولين كانت في براعتها في كيفية قراءة المواقف والتنقل على الشبكة.

أيضا مثال آخر قوي نشير اليه من خلال الفريق الهولندي للرجال في برشلونة حيث كان طول اللاعب المعد ٦,١١ بوصة (أي حوالي ٢٠١ سم) والمعد البديل كان كوله ٥,٩ أو ٥,١٠ في الغالب (أي حوالي ١٩٤ سم) إلى ١٦٨ سم). وفي منتصف الدورة ***Tournament***. كان عليهم أن يسحبوا (يستبدلوا) المعد الطويل، ويدخلوا المعد القصير الذي أحدث هذا الأخير فاعلية في الهجوم. حيث أصبح هجومهم سريعا وقويا. وأنهوا الدورة (دورة برشلونة) بالفوز بالميدالية الفضية. وفي الحقيقة فإننا ومن خلال هذان النموذجان المتضادان للاعبين معدين نستطيع القول بأننا عليه أن نراهم في نفس الفريق ذا المستوى العالي جدا. كما حدث مع الفريق الهولندي في دورة برشلونة.

إن الشيء الأخير الذي يجب أن تتضمنه قائمة المميزات البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد هو أن يكون واثبا جيدا *a good jumper*. وهذا مرجعه إلى عدة أسباب، فبالصدفة يحتاج المعد أن يقوم بالضرب (نشير هنا إلى المعد المهاجم مع هجوم ٥-١).

(I am referring to the attacking setter with 5-1 offense).

، فهؤلاء المعدين يجب أن يبدوا مثل المهاجمين. أو حتى في اللمس الخفيف الكرة الثانية بثقة (أو بسلطة كاملة أو سطوة كاملة).

Look like they are going to Attack or tip the second ball over with some authority.

وفي هذا الصدد يشير لوريل براس – إيفرسين ***Laurel Brassey –Iversin*** إلى أن ما ذكر هنا يمثل نموذج جيد جميل ***a prettery good profile***. وهذا يذكرني بأيام جميلة عندما كنت لاعب كرة طائرة. فأعتقد أن أحد الأسباب التي جعلتني قادرا على اللعب في المستويات العالية. هي بسبب طول ذراعي، حيث أن طولي الكلي لم يكن أكثر من ٥:٦ أي حوالي

١٨٤.٨سم) لكن كان لدي ذراعين طويلتين. ووثبة جيدة. ووثبتي الحقيقية كانت عالية.

ويحاول ميكي هولت. مدرسة إيفا نسوتون تاون تشيب العليا

Mile Hulett Evans ton tow ship High school.

هنا، أن يبرز دور اللاعب المعد القصير، فيقول "أليس من الواجب علينا، نحن أن نبحث أيضا عن اللاعب المعد القصير لأخذ مميزات خاصة بالظروف المواقفية الخططية

To take advantage of tactical situations?

حيث في الحقيقة هناك أشياء أخرى جيدة تستطيع أن تخلق أو تكون المعد الجيد أكثر من تلك المميزات البدنية، فمثلا نستطيع الحصول على المعد الهادئ والمهذب *decent and polite setter*، والذي يتحرك كثيرا وبالتالي من الممكن أن نتغاضى عن بعض الأشياء التي نتكلم عنها.

ويضيف راي موسيس، من كلية فيكتور فالي، كلايف

Ray Moss (Victor volley college – Calif)

بجانب تلك المميزات التي تطرقنا إليها جميعا يجب ألا ننسى رد الفعل *reaction*. فهو يجب أن يرى رد الفصل كيف يتفاعلون بعد اللعبة الجيدة) وانتقالهم الى الدفاع. خاصة في التغطية الدفاعية للضرب البعيد *the defensive coverage off the hit*.

ويستكمل لوريل براسي – إيفرسين *Laurel Brassey Iverseen*، بأنه يجب ألا ننسى التوقع *Anticipation*، فاللاعب المعد يجب أن يكون لديه القدرة على التوقع، والقدرة على القراءة والتفاعل مع الضارب، كذلك القدرة على الاختراق من الملعب الخلفي (منطقة الدفاع) إلى الجزء أو الملعب الأمامي (المنطقة الهجومية)، فهذا أمرا هاما لا يجب إغفاله.

إن الكثير من لاعبينا المعدين، ومن خلال ملاحظتنا لهم عند تدريبهم، اتضح أنهم لا يعرفون الظروف اللعبية الفريقية (أي ما يحتم عليهم عمله) بسرعة كافة. وذلك بمجرد أن تصل الكرة إليهم. هنا يتعين عليهم أنهم لابد من توجههم للشبكة، بينما البعض الآخر ينتظر حتى (استقبال/ لم) الكرة ثم ينطلق. ومع ذلك بعض المعدين العظام هم هؤلاء الذين يتوقعون جيدا، ويعرفون متى تأتي الكرة في طريقهم.

هنا أيضا يجب ألا ننسى في حديثنا هذا خاصية أو ميزة أخرى يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد، ويجب أن **تتضمنها قائمة المميزات الخاصة به، ألا وهي القوة العضلية والقدرة *strength and power*، ومع ذلك ربما تكون السرعة *speed* مهمة خاصة للذراعين والرسغين. كذلك سرعة اليد *wrist speed and hand speed*** . فربما أنت أيها المدرب: تحصل على صغار مبتدئين وتزيد سرعة ذراعهم، وتجدهم يستطيعون وضع الكرة بارتفاع كبير دون الحاجة إلى تدريبات أثقال أو تدريبات بليومتريك أو تدريبات خاصة، ولكن بزيادة سرعة أذرعتهم يعطون تقوس عالي ومسافة أكثر . .إلخ .

They can get higher trajectory, more distance , etc...

وفي سياق حديثنا عن المميزات أو المتطلبات، يجب أن نتحدث قليلا عن التدريب الهوائي وأهميته للاعب المعد ***setter aerobic training***. والذي أشار إليه دان ماكدوناف ***Dan Mac Donough***، فيما سبق، حيث أوضح وتحدث عن الأساس الهوائي، **وأنا أعتقد أن مثل هذا التدريب الهوائي للاعب المعد أمرا حيويا وهاما، إذا يجب عليه أن يمتلك طاقة عالية عن أي لاعب في الفريق. فهؤلاء اللاعبين كما هو معروف يجرون أكثر. وعندما أفكر في اللاعب المعد أجده.**

- يجري خلال المباراة ***runs in the game***.
- يخترق مع كل استقبال للإرسال ***penetrating from serve receive***.
- يذهب ليغطي ***going to cover***.

- ❖ يذهب خلفا للدفاع ***going back to defense.***
- ❖ يجيء من خلف الإعداد ***coming back in to set.***
- ❖ أنه يجري في كل من الملعب ***running all over the court.***
- ❖ يجري عدة أميال في مباراة من خمس أشواط

in course of a five game match run a couple of mites.

لذلك يجب أن يكون اللاعب سريعا ودقيقا طوال الوقت، (بناء عليه أيضا أعتقد أن هوائيات اللاعب المعد واضحة جدا، وعليه فإن بعض التدريبات مع اللاعبين المعدين تكون هامة فمثلا:

- ❖ رفع أو قذف الكرات ***tosses balls.***
- ❖ التمرير أو الجري في كل مكان ***pass and running.***
- ❖ اجعل البعض يحرر إلى المعد ***have some one pass to setter.***

خلاصة، أن التدريب الهوائي يساعد المعدين في التمرين خاصة في فترة الإعداد، كما أنه أفضل طريقة لجعل اللاعب المعد جاهزا ولما كنا قد تناولنا:

١) هوائيات المعد،

٢) وكذلك تدريبات رفع (إعداد) الكرات،

٣) وكذلك تدريبات الجري والتحرك في كل مكان.

فإننا نرى أن هناك أمورا أخرى تتعلق بمفهوم هذا الفكر الخاص بالتحرك وطريقة اتخاذ المعد لوضع الاستعداد فالعلاقة بينهما علاقة لها أهمية خاصة، ونحن ننصح المدربين بضرورة الاهتمام وإعطاء النصائح الخاصة بالوضع الذي يتخذه المعد، والتي تأتي في مقدمتها أن يجعلوا اللاعب المعد يخفض مركز جاذبيته، حيث أن كثيرا من اللاعبين المعدين يذهبون (يجرون) إلى الشبكة ومن ثم يقفون متخذين وضع الاستعداد لأداء مهام الإعداد، من هذه النقطة

فانا نرى لو ان الكرة اتجهت من أي مكان ومرت فـوق رؤوس هـؤلاء المعدين. نجدهم عادة ما يكونوا بطيئين في الانتقال من قرب الشبكة أو على امتدادها، وذلك بسبب أن مركز جاذبيتهم (مركز ثقل الجسم)، عادة ما يكون عاليا جدا.

وفي هذا الصدد نجد أننا نسأل أنفسنا. هل يبقون هؤلاء (المعديــن) في وضع منخفض؟

للإجابة على هذا التساؤل، نجد أن هناك شبه اتفاق لكبار المدربين بأن معظمهم يحاول أن يجعل لاعبيهم المعدين محافظين (أو يحاولوا المحافظة) علـى مستوى رؤوسهم وفي وضع معين عندما يلعبون بدلا من التردد والحركة من وضع الاستعداد لفوق وتحت.

وذلـك مرجعـه في رأي زانـدورا بينـا مـدرب ولايـة واكوتـا الشـمالية *Zaundra Bina North Dakota state* "

أن اللاعبيـن المعديـن عـادة مـا يمتلكـون وعـي حركـي ***more of kinesthetic a warmness*** **أو تحكم في الجسم أفضل** ***Batter body control*** **بمعنى تبرره حس حركيـة** ***apepriocepive ability*****، فلاعـب المعد مثل لاعب الجمباز لذلك فإنني أرى من الأفضل أن يأخذ اللاعبيـن المعديـن تمرينات جمباز".**

يؤكد هذه الحقيقة توم جاستس *Tom justice*. بأن كـان عنـده معد لاعب جمباز، له مجـال حركـة *Range of motion*. ومرونـة *flexibility*، وتـوازن *Balance*. وجميعها كـان يؤديها باختلافات كبيرة. يشاركه في ذلـك الرأي لوريل وبراسي *Louril Brassey*. فيقـول أن أعتقد أن كـارش كـيرالي *Karch Kiraly*. (وهـذا أحـد الرياضيين المشـهورين في الكرة الطائرة). كـان يجب أن يكون لاعبا معـدا. فنحـن عندنـا شـاهدناه يلعب في أوكلاهوما. ويقـوم بإعداد بعض الكرات نجداه لديه تحكم غير مصدق في جسمه خاصـة في مهارة الإعداد مع الوثب".

وتضيف كارين لويس *Kaen Lewis* خاصية أخرى إلى مجموعة الخصائص البدنية السابقة)، ألا وهي خاصية التبصر *vision* خاصة الطرفي *peripheral*. فكثير من المعدين ليس لديهم المقدرة على استخلاص خاصية التبصر هذه، إذا كانت تحت تنمية هذه الخاصية متأخرا جدا وتأخذ مجهودا كبيرا، أنه أمر حيوي للاعب المعد أن يكون قادرا على رؤية الهجوم السريع، كما هو الحال في الضاربين الذين يتمتعون بهذه الخاصية لملاحظة رؤية حائط الصد لحظة تحركه.. إلخ.

إن التبصر خاصية لا يجب الاستهانة بها ونحن ننصح جميع المدربين أن يعلموا على تنميتها في السن الصغير، حيث لوحظ أن كثيرا من المعدين رغم صغر سنهم إلا أن لديهم وعي كبير بالملعب، لذلك فليس غريبا علينا أن نرى كثيرا من المدربين يحاولوا تدريب اللاعبين خاصة صغار السن ليكون عندهم وعي بالملعب، يؤيد هذه الحقيقة بعض المدربين الذين شاهدوا إحدى تدريبات الناشئين أن مدربيهم قد جعلوا إعلان سحرية على الشبكة، كما أنهم لونوا قمة (حافة العليا) من الشبكة – بشريط أسود لمسافة ثلاثة أقدام ليحدد نقطة ومكان المعد الذي يجب أن يتواجد فيها، صحيح أنه في السابق للتغلب على هذه المشكلة قام بعض المدربين بعمل شيء مشابه مثل ربط (شيء أو تربط) على (شبكة أو وضع صندوق على الارض، أو رسم مربع على الأرض لتحديد مكان المعد، إلا أننا نرى أن طريقة تكوين الحافة العليا للشبكة عامل مساعد بتنمية خاصة التبصر وزيادة الوعي بالمكان للاعب المعد، كما لاحظنا أيضا أن بعض المدربين قد استنبطوا أفكار جيدة تساعد اللاعب المعد على تنمية هذه الخاصية وكلها أفكار جديرة بالاحترام.

من هو اللاعب المعد

Who is the setter

وفي ضوء ماسبق الإشارة إليه عند تطرقنا إلى متطلبات اللاعب المعد. يمكنا القول بأن اللاعب المعد :

١) هو الذى يستطيع عمل أو تنفيذ (كم) أكثر من الأشياء.

Who can do a lot mor things.

٢) هو الذى يمتكل أيدى جيدة.

Who has a good hands.

٣) هو الذى يكون جيدا في المناطق الأخرى أيضا.

Who is good in other areas too.

٤) هو الذى يستطيع أن يتحرك أيضا حول الملعب.

Who can motor around the coart.

٥) هو الذى يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات.

Who can get a lot of balls.

٦) هو الذى يستطيع أن يحصل على كل كرة.

Who can get every ball.

٧) هو الذى لايحتاج الى الكرة أن تكون أعلى قمة رأسه أو رأسها.

Who nor need the ball to be at to of (his/her) hed.

٨) هو الذى يتحرك بسيولة (إنسيابية) ورشاقة.

Who is fluid movement and agility.

٩) هو الذى يمتلك مقدرة الطول والسابق ذكرها.

Who is tall with all of the abilities we have mentioned.

١٠) هو الذى يمتلك أسرع قدمين.

Who has very quick feet.

١١) هو الذى يكون جيد جدا فى أن يقرأ المواقف.

Who very good at reading situations.

١٢) هو الذى يكون جيدا بالنسبة للتحول أو التغيير.

Who very good for transition.

١٣) هو الذى لديه المقدرة الجيدة فى الوصول إلى الشبكة.

Who have a good ability for getting to the net.

١٤) هو الذى يكون وثابا جيدا.

Who is a good jumper.

١٥) هو الذى يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا.

Who have a decent and polite at hlete

١٦) هو الذى باستطاعته التحرك فى كل مكان.

Who can move all ceround.

١٧) هو الذى يستجيب جيدا للألعاب الجيدة.

Who react will of the good playe's.

١٨) هوالذى يحتل مركزه جيدا.

Who has taken his good place (Position's).

١٩) هو الذى لديه القدرة العالية والجيدة فى التحول إلى الدفاع.

Who has high transition well to defense.

٢٠) هو الذى لديه قدره دفاعية لتغطية الضربات البعيدة.

Who has a good defensive covergae off the hit's.

الفصل الخامس
زيادة الرؤيا (البصرية) للمعدين

- ❖ زيادة الرؤيا البصرية للمعدين.

Vision Ehanacement.

- ❖ الخصائص البصرية للاعبى الكرة الطائرة.
- ❖ حركة العين الهادئة (الناعمة) الملاصقة للحركة.

The smooth pursuit eye movement to action.

- ❖ حركة العين السائدة.

The Dominate eye

- ❖ وظيفة الحساسية المضادة.

Contrast Sensitivity funcation

- ❖ إدراك العمق.

Depth perception.

- ❖ إدراك اللون.

Color preception.

- ❖ التكيف (الملائمة).

Accimmidation.

- ❖ مشكلة الجديد (الخبير).

Novice Expert Paradigm

- ❖ النتائج الحسابية البصرية.

Accuvision Results

- ❖ التوجيه (التكيف) فى الحيز (أو المكان)

Spatical Orientation

زيادة الرؤيا (البصرية) للمعدين
Vision Enhancement for setters

بقلم

دارلين كاليوكا – دكتوراه – جامعة أوكلاهوما المركزية

by

Darlene Kluka. PH.D

University of central Oklahoma

Trans.

Dr. Zaki Mohamed Hassan

زيادة الرؤيا (البصرية) للمعدين
Vision Enhancement for setters

تشير دارلين كاليوكا – مدرب – جامعة أوكلاهوما المركزية

Darlene Kluka. PH.D, Coach of the University of central Oklahoma.

بضرورة فحص بصر لاعبي الكرة الطائرة بالكامل سواء كان الفحص الظاهري أو فحص قاع العين بالأجهزة الطبية المختصة بفحوص العين، وملاحظة هذا الفحص بصفة دورية بواسطة عين خبيرة والتي غالبا ما تكون هي طبيبا وأخصائي العيون، بصفة عامة يجب أن يكون الفحص البصري ضمن آليات الفحص الطبي السنوي لكل الرياضيين.

وتستطرد كاليوكا بأن الكرة الطائرة أحد الألعاب التي يتم في أحد مهاراتها التعامل مع الكرة من خلال ضربها من بداية فوق الحافة العليا للشبكة وحتى خط النهاية وذلك في فترة زمنية تتراوح ما بين ثلاث إلى سبع أعشار من الثمانية (٠,٣ إلى ٠,٠٧ من الثانية، كذلك فنحن نرى أن سرعة رد فعل اللاعب الكرة الطائرة منذ اللحظة التي تضرب فيها الكرة، هي أول حركة ملحوظة ***noticeable movement*** ونأخذ فترة حوالي ٠,٠٣ ثانية، وهنا نؤكد أن أي شخص قد مارس ولعب الكرة واشترك في إحدى مبارياتها نجد أنه نادرا وأبدا لا يحدث أن يطلق الحكم صفارته والكرة لم تلمس الأرض، حيث عادة ما نجد أن الصفارة ملازمة وفورا مع لمس الكرة للأرض، وهذا في رأينا أن حكم الكرة الطائرة قد توقع جيدا أن الكرة سوف تضرب خاصة اتجاه الأرض. عندما تكون يدي اللاعب تحتها وضربها عاليا أو أعلاها أو ضربها لأسفل.

وفي الحقيقة أن البصر أو الرؤيا البصرية ***vision***، عبارة عن عملية أو طريقة التي تنتج من وصف التصور أو التخيلات للعالم الخارجي ***description***

from images of the external world. وهي في حد ذاتها عملية معيدة لنا. ومع ملاحظة أنه ربما في بعض الأحيان قد تزودنا بمعلومات خاطئة. *irrelevant information*. لكننا نرى أن الجزء المهم لنا جميعا هو الفهم الجيد لكيفية أداء المهارة وليست ككل. بل أيضا الفهم الجيد للبداية الصحيحة في تنفيذ المهارة المعلمة.

النظر والتعلم

وكما هو معروف أن النظر يخدم على الأقل ثلاث وظائف هامة في التعلم:

Vision at least three important functions in learning:

أولا: هو تصحيح خطأ المعلومات *error correction information*.

ثانيا: التحفيز *The motivation*

ثالثا: إمدادنا بالقوة *provides us with reinforcement*.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يوجد أساسا نظامين بصريين ***essentially two visual system***:

- النظام البؤري (المركزي) ***The focal system***. وهو النظام أو الأسلوب الذي يستخدم لتحديد الأشياء ***object information***.
- النظام المتحرك (المحيطي أو الشامل) ***The ambient system***. وهو النظام أو الأسلوب المخصص للحكم على الحركة ***specialized for movement***.

وكلا النظامين مكملين لبعضهما البعض فالنظام المتحرك جزء من النظام البؤري. وهو ما يستخدم في البؤرة (أو مركز الرؤيا). هذا بالإضافة إلى أن النظام (الجهاز) المتحرك يعتبر في هذه الحالة طرفي ***Considered peripheral***. أيضا يعتبر النظام الجهاز المركزي هو المسئول عن تحديد الحركة وأوضاعها وعناصرها في البيئة (المحيطة).

The ambient system detects motion and position of elements in the environment.

والسؤال الذي نجده يطرح نفسه هنا، ألا وهو:

هل تستخدم هذه الأنظمة أو الأساليب السابق الإشارة إليها في الكرة الطائرة؟

الخصائص البصرية للاعبى الكرة الطائرة

يتجاوب مع حيوية هذا الموضوع جوترلكتمان ***Joe trachtman*** وهو دكتوراه في البصريات من نيويورك، فيقول "لقد استنبطت قائمة خاصة بالخصائص التي تميز النشاط الرياضي والنظام البصري، ومن وجهة نظري أستطيع وبإيجاز القول بأن هذه هي أنواع الأشياء التي تعمل من خلال لعبة الكرة الطائرة:

Briefly there are the kinds of thing that go into play for volleyball:

- **البصر الطرفي** *Peripheral vision*.
- **وقت سرعة رد الفعل** *Reaction*.
- **وضوح الأهداف (سطوع) ساطع** *Brightness of objects*.
- **وضوح الأهداف** *Clarity of objects*.
- **القدرة على وضع (الشيء) الهدف في البؤرة (أو نقطة التمركز).**

Ability to focus on an object.

- **القدرة على تغيير البؤرة من شيء (الهدف) لآخر في الفراغ.**

Ability to shift focus from one object to another.

- **القدرة على تتبع شيء (الهدف).** *Ability to track an object.*
- **القدرة على تثبيت شيء (الهدف) في الفراغ.**

Ability to fixate an object in space.

❖ تحديد موضع شيء (الهدف) في الفراغ.

To locate an object in space.

❖ التركيز بصريا بدون رفع مستوى الحواس الأخرى.

To concentrate visually with out easing the thresh- olds of other senses.

❖ التوافق مع الحواس الأخرى.

To coordinate vision with other senses.

❖ موافقة البصر مع وظيفة الجهاز العصبي الإرادي.

To coordinate vision with the autonomic nervous system.

❖ توافق البصر مع الجهاز الحركي الكبير والدقيق.

To coordinate vision with gross and fine voluntary motor system.

وفي الحقيقة فإن مجموع جميع هذه الأشياء يمثل شيء كبير وهام في الجهاز الحسي ***sensory system***.

ويستطرد جوتراكمان ***Joe Trachman*** حديثه. ونحن أيضا قد طورنا قائمة، والتي من خلالها يتم تعاملنا مع النظامين (الجهازين) البؤري ***focal*** (المحيطي المتحرك ***ambient*** والتخيلي ***magno***، و ***Pravo***. وأنه امر مهم للغاية أن عليك أن تلاحظ التجمعات المختلفة للأجهزة لتنتج ما ننظر إليه ونبحث عنه في المجال البصري والمتعلق ببيئة الكرة الطائرة ***Volleyball environment***.

وفي سياق حديثنا عن المهارات البصرية الضرورية في اللعبة وفي الحياة ولكي نعيش حياتنا يجب ألا ننسى الحدة وهي التي تكون المتقاطعة ***security is crucial*** وهي مهمة للغاية. وهنا يجب أن نعرف أن هناك نوعين من الحدة. الحدة الثابتة ***static acuity*** والحدة الديناميكية (المتحركة) ***dynamic acuity***، وعلينا أن نعرف الحدة بأنواعها" حدة البصر أو الحدة

الخاصة بالإبصار ودرجة تفصيل (تفاصيل) العين للشـيء تحت ظروف حالـة الإضاءة الممثلة أو الملائمة".

"acuity is the sharpness of vision and the degree of detail the eye can discern is an object under the optimal lighting comminations".

إن الشيء *object* أي شيء هدفه جسم – إلخ أو حتى الرياضي بإمكانه أن يكون ثابتا أو متحركا، وكمثال على ذلك، علينا أن نسأل أنفسنا كيف نستطيع استخدام نوعي الحدة السابق الإشارة إليهما وبصورة أوضح؟ كيف يتسنى لنا أن نستخدم الحدة البصرية الثابتة *static visual acuity stationary* علـى الحركة الثابتة *stationary movement* في المباراة؟ الإجابة هنا نجدها في مهارة الإرسال.

الإرسال نسبة إلى ماذا ***Serving relative to what***

قبل الإرسال نحن لا نرى أي شيء يتحرك، وهنا يجب علينا أن نسأل أنفسنا ماذا عن الجزء الديناميكي ***what about dynamic portion***.

ومثل ماذا:

- **التنقل** *Transition.*
- **الضرب الهجومي** *spiking*
- **أيا كان شخص (لاعب) يتحرك**

Anything where either the person (player) s moving

- **الكرة تتحرك** *ball moving*
- **أو كلاهما (اللاعب) والكرة** *(ball – player) both moving.*

حدة البصر الثابتة *static visual acuity* ببساطة تعني القدرة على رؤية واضحة لما هو ثابت.

is the ability to se clearly what is stationary".

وكمثال على ذلك. إذا كنت ومازلت متيقظا ولم تكن نائما (متعب) وإذا نظرت إلى هذه الشريحة *(slide)*. (اختبار النظر العادي على شريحة العلامات) المعروفة لنا جميعا)، هنا في هذه الحالة فإنك تستخدم حدة البصر الثابتة.

إلا أننا يجب أن نعرف ماذا يعني ٢٠/٢٠ أو ٤٠/٢٠ إلخ. دعنا أولا نتحدث عن المقصود (٢٠/٢٠)، هو ببساطة يعني ما أراه وأنت تراه عند ٢٠ قدم/ أما (٤٠/٢٠) فهذا معناه أنني قريب النظر ***jam nearsighted***. ولكن كيف يترجم ذلك، يعني ذلك بأن ما يراه الآخرون على بعد (مسافة) ٤٠ قدم أراه أنا على بعد (٢٠ قدم)، ومما هو جدير بالذكر وفي هذا الصدد بالذات نجد أن كثيرا من الرياضيين بما فيهم لاعبي الكرة الطائرة يحدث لهم بعد نظر ***slightly farsighted*** من خلال بالنسبة (١٥/٢٠) أو (١٠/٢٠)، وهذا يعني أن ما يروه اللاعبون على بعد (مسافة) ٢٠ قدم يراه الآخرون على بعد (مسافة) ١٥ أو ١٠ أقدام.

بينما نعني بحدة البصر الديناميكية ***Dynamic visual*** هي القدرة على التمييز بين أهداف معينة من الخلفية عندما تكون هناك حركة نسبية بينك وبين الهدف (أو الشيء) المتحرك.

The ability to discriminate specific objects \from background when there is relative movement between you and the object.

وفي ضوء ذلك فنحن مبدئيا نستطيع أن نقرر أنه بواسطة كفاءة العين في الاستجابة لشيء (هدف) متحرك.

Primarily determine that by efficiency of eye movement in response to a moving object.

وفي الحقيقة أن الدراسات في مجال الرؤيا البصرية سارت أو اتجهت في اتجاهين فهناك دراسات تناولت حدة البصر الثابتة ودراسات أخرى تناولت حدة البصر الديناميكية، ومما هو جدير بالذكر هنا ضرورة الإشارة أن كل منهما

يحتلف عن الآخر في كيفية طريقة قياسه. فحدة البصر الديناميكية مختلفة في قياسها بسبب أنواع الأدوات *the kinds of instruments* التي نحتاجها في قياسها فهي تأخذ كمية كبيرة من الفراغ *Tremendous amount of space* لكي تقوم بمثل هذا العمل إلا أن بعض هذه الدراسات أشارت إلى وجود علاقة متوسطة بدلالة ارتباطية قدرها (٠.٥٦ إلى ٠.٥٨) بين الاثنين. وبالطبع فإن هذه الدلالة ليست عالية. ولكنها تعني أنه إذا كان عندك حدة بصر ثابت ممتازة. فإنك تكون ناجحا في المعدل الديناميكي.

كما اتضح أيضا من الأبحاث (الدراسات) البصرية *Visual searches* أن له وظيفتين أساسيتين أحدهما لجمع المعلومات *collect information*.

والثانية لتأسيس (تأكيد) العلاقة بين أجزاء المعلومات المتحصل عليها

to establish relationships between there obtained pieces of information.

وباستخدام كلاهما معا وبصورة جيدة ملائمة نستطيع أن نبدأ بالأحداث المستقبلية. ونجهز (أنفسنا) للاستجابات الملائمة أو المناسبة

using them appropriately to predict future events and prepare adapted responses.

ويدور في خلدنا نفس السؤال السابق في مجال الكرة الطائرة ألا وهو.
هل هذا هاما بالنسبة للكرة الطائرة؟ ***Is it important to volleyball?***

نعم. ولنأخذ نظرة على ما نسأل الأفراد نحو شيء ما ليفعلوه. وذلك عندما يخطون إلى البيئة الديناميكية المفتوحة للكرة الطائرة *open volleyball dynamics environment*. هنا أولا علينا أن نتصور شكلا عن كيفية دفع انتباههم اتجاه هذا الشيء. وبمجرد ما يتخيلوا هذا الشيء في المستوى الواعي *The attentive level*. يجب عليهم وفورا البحث عن هذا الشيء. وفي الكرة الطائرة نجد أن اللاعبون يبحثون عن الكرة. ومن ثم عليهم

محاولة التكفل بها (استخدامها، التصرف فيها. .. إلخ). وبمعنى آخر على لاعبي الكرة الطائرة أو لاعب الكرة الطائرة يجدها ***find it*** يتتبعها ***track it*** يقرر مكانها (موضعها) ***determine its position***، ويترجم هذا بأن يضعها تحت سيطرته ***get it under control***).

ومن ثم فعلى لاعبي الكرة الطائرة أيضا أن:

١) ينظروا ***sight***،

٢) ويهدفون ***aiming*** ،

٣) وينطلقون، ومن ثم يتتبعون ***to track*** .

٤) ويقيمون الأخطاء ***asses errors***

٥) ويصححوها، لتفادي الأخطاء في الحركات التالية،

أنه أمر كثير أو حجم كبير لكي يعالجونه في فترة قصيرة.

ولقد أظهرت بعض الدراسات أيضا التي تناولت البحث البصري، أن أول بؤرة (تمركز)، بصري تتكون، هو البصر الطرفي ***Peripheral vision***، هذه المهارة (إذا ما أجيز التعبير عنها)، أنها تمكن الرياضي من حفظ الوعي لما يحدث خارج الخط المباشر للبصر ***the direct line of vision*** (والذي نعني به أي شيء خارج عن زاوية البصر بـ ٣-٥ درجات)، بالصدفة، الأشياء عادة ما تحدث الأشياء في زوايا البصر، وعليه فإننا إذا وضعنا بروتراكتور (***Protractor***) أمامك، فإنه ينحرف من درجة الصفر (*0*) إلى ١٨٠ درجة أو ٣٦٠ درجة حولك.

حركة العين الهادئة (الناعمة) الملاصقة للحركة

Smooth pursuit eye movement to action

كيف يتسنى للعين وبسرعة أن تظل (تبقى) على الهدف والأستمرار في التحرك معه..الصق، ضع إصبعك (٢) أمامك، مركزا نظرك على الظافر التالي

لظفرك ***hangnail next to fingernail*** . بحركة بطيئة جدا وبدون تحريك رأسك لأحد الجانبين، احضر (الإصبع) خلفا إلى المركز، ثم تحرك للجانب الآخر مع عودة مرة أخرى إلى المركز. هنا يعرف ما قمت به واستخدمته بأنه هو عبارة عن ملاحظة متابعة (ملاحظة) هادئة (ناعمة) ***you have just used smooth pursuit*** فأنت رأيت الهدف (الشيء) يتحرك طوال الوقت.

يوجد نوع ثاني من الحركة يسمى الحركة الارتدادية ***saccadic movement*** ونعني بها القدرة على تتبع الكرة في طيرانها أو بقاء العين عليها.

وهذه الحركة تقرر لنا (أو تحدد) لنا كيفية تحول العين بسرعة لتتبع حركة متغيرة ***erratic movement***. ويجب أن تعرف أنه إذا استخدمت الحركة الارتدادية ففي الحقيقة من الصعب (من المستحيل) أن تتبع الكرة باستمرار.

ولتوضيح ذلك نسوق المثال التالي، الصق إصبعيك (إصبعان) بدون تحريك رأسك وبحركة خفيفة ثم قم بتحريكهم حركة لجهة اليمين ثم المنتصف، ثم الشمال ثم العودة إلى المنتصف. خلال هذا الوقت التي تحركت الإصبعان فيه، لاحظ كم عدد مرات قدرتك على رؤية إصبعيك بثبات، ولابد أن تعرف أنه خلال هذا الوقت فإن عينيك غير ثابتة على الهدف (الشيء)، إن الإشارات الواردة ***afferent messages*** تمنع (تثبط) خلال الارتداد ***saccades***، والمعلومات تسجل في المخ خلال هذا التثبيت. بهذا وعندما تتوقف عينيك على تتبع الحركة فإن هذا الوقت هو الوقت الذي تكون قادرا فيه على تسجيل أجزاء المعلومات ***to register pieces of information***. وهذا في حد ذاته هاما لنا خاصة عندما نتحدث عن سرعة الكرة تحرك الكرة.

وإذا فرض أن الكرة ترحل (تسير) بسرعة ١٠٠ ميل في الساعة وبالطبع هذا غير واقعي من الناحية العملية. فإن العين تتبع في ٧٠ درجة كل ثانية وتصبح الـ ١٠٠ في الساعة ترحل فيها الكرة ٥٠٠ درجة في الثانية، وهذا غير ممكن فسيولوجيا للنظام البصري ***Visual system*** للحفاظ على الكرة.

وفي معنى التتبع هناك نوعين من حركة العين .

In terms of tracking there are two other of kinds of eye movement.

- **حركة العين المتقاربة** ***vergent eye movement.***
- **حركة العين للكرة** ***vestibule- ocular movement*** **(حركة العين (مثل الكرة)).**

وفي معاني الحركة الارتدادية ***In terms of the saccadic movement.***

نجد أن اللاعب دفاع المنتصف الخلفي ***center Back defensive (CB)*** يمسح الملعب بمجرد نشر (نماء .... ***develops***) على الجانب الآخر من الشبكة (في نصف ملعب الخصم)، محاولا التقاط تلك الأشياء المهارية ذات المعنى ***trying to pick out those things hat have meaning.***

وبمجرد ما تلعب الكرة تتبع (في خط سيرها على هيئة نقط) ***spotted*** من الصف الخلفي حتى تصل إلى أيدي اللاعب المعد (هادئة/ ناعمة) ***smooth***، ومن ثم وبمجرد ما تلمس الكرة بواسطة المهاجم، تتبع بتحرك العينين نحو واتجاه الثانية (المهاجم) تقاربية ***(vergence)*** . وكمثال لتوضيح ذلك، ضع إصبعك في الأمام (أمامك)، مركز بؤرة النظر على الظافر، واحضر (الإصبع) نحو عينيك، وعيناك متقاطعتان، هذا يكون تقارب، ***convergence*** أبعد الإصبع عنك (تباعد العينان) هذا هو ما يسمى بتباعد العينين ***divergence.***

وخلال حدوث كل هذا، يستخدم هذا (التقارب، التباعد) لتعويض حركة الرأس المسبب للتوازن الديناميكي للاعب ***players dynamic balance*** ومن خلال ما يعرف بالجهاز العيني – التوازني للحركة – ***vestibule ocular eye movement.*** مع ملاحظة أنه إذا كان عندك مشاكل في الأذن

الداخلية مثل الاهتزاز، فسوف تجد قدرتك على حفظ التوازن تتأثر بقوة من الصعب عليك فتح عينيك، وتدعها تعمل منفردة *let alone function*.

في الشريحة البارزة *slide projected* للاعبي الصد، نجد أن معظم أو بعض من أغلبيتهم تكون أعينهم مغلقتين. وفي الامتزاج أو الانصهار *(Fusion)*. العينان تعمل باستقلالية *independently*، لكن كفريق يصهرون (يمزجون) الصورتين في صورة واحدة، وبالملاحظة وبما أنك ثنائي النظر سوف نجد أن هناك صورتين. إذا كانت العينان تعملان، لكننا هنا نتحدث عن التقارب *convergence* وكذلك التباعد *divergence* بين العينين. وهذا سوف يساعد في الحكم على الهدف وسرعته خلال تحركه. سواء إذا كان يتحرك نحونا أو بعيدا عنا، والشيء الآخر في معاني الحركات يتم من الشيء الجانبي. أيضا الآتي للأمام وللخلف.

العين السائدة *The Dominate eye*

وهناك وفي داخل كل منا هناك ما يعرف بالعين السائدة، أو *The Dominate eye* ، ولكن علينا أن نسأل أنفسنا ما هي العين السائدة؟.

العين السائدة هي تلك العين التي تعالج المعلومات بأكثر سرعة *that processes information more rapidly*، أو هي العين الأكثر تفصيلا *hat is more preferred* وهناك فقط ١٠٠/١ بالمائة في العالم *world's population*. والذي يستطيع أن يقول أن يرى بكلا أو من كلا العينين. ومن المهم وبسبب أن هناك ما يعرف بالعين الخاصة *particular eye*، فأنت وعمرك ثلاث شهور من العمر عادة ما تكون بالفعل هناك العين المفضلة بالنسبة لك، وهذه نعلمها مبكرا. وفي هذا أو المجال لم يحددوا أخصائيون العيون والبصريات كيف يتغير هذا. وللعلم أيضا فإن هذه العين المفضلة (الخاصة) تعالج المعلومات حوالي ١٣ مليون ثانية أسرع من الأخرى.

Process information about 13 Millie seconds faster than the other one.

لذلك فإننا عندما نقول تأكد من أنك تبدأ تدريب كل المهارات للعين.
فهذا يعمل إحساس أفضل للرؤيا ***makes better sense***، ومن الحقائق الطريفة التي يجهلها بعض منا أن حوالي ٨٠٪ من اللاعبين ذوي اليد اليمنى يكونوا أيضا ذوي عين، ولقد أجروا العديد من الباحثين الكثير من الدراسات لتحديد السيادة، كذلك يبدوا أن ٨٠٪ من الناس هم ذوي عين يمنى، ويد يمنى، أيضا أظهرت الأبحاث أن ٨٥٪ من رياضي البيسبول والكرات الناعمة يكون متقاطعي السيادة، بمعنى أنهم يمتلكون عين يسرى ويد يمنى أو العكس، بالإضافة إلى دراسات أخرى عديدة على الكرات الناعمة ***soft ball***، والبيسبول الكرة القاعدة ***baseball***) تعاملت أو تطرقت إلى تقاطع السيادة ***dealing with cross dominance***.

ولعلنا نسأل أنفسنا في تعجب هل فعلا ٨٥٪ فقط من الرياضيين متقاطعي السيادة؟

so that we canasta our self that 85% of athletes are cross – dominant?

ولكن ماذا نقول سوى أن نتائج الدراسات أو الأبحاث الأخيرة خاصة في رياضيات البيسبول ***base ball***، كرة القاعدة، والكرة الناعمة ***soft ball*** هي التي أشارت إلى هذه النسبة.

وظيفة الحساسية المضادة ***Contrast Sensitivity function***

هذه الوظيفة تقيس قدرة النظام البصري ***visual system's ability*** على معالجة أو ترشيح المعلومات الوقتية والاتجاهية.

Or filter spatial and temporal information.

عن الأهداف (الأشياء) والخلفيات ***back grounds***، وذلك تحت ظروف الإضاءة المختلفة كما هي ويراها الرياضي، ومن خلال بعض الأبحاث المنفذة في منطقة وظيفة الحساسية المضادة، نسوق المثال التالي لتقييم هذه

الوظيفة. لكن قبل ذلك تأكد من سؤال رياضييك أو لاعبيك أن نظامهم البصري يصل إلى ٢٠/٢٠، وكذا لديهم أو يتمتعون بجميع المكونات الأخرى *other kinds of components*، وبمجرد أن تبدأ في التعامل مع الاهداف (الأشياء)، وهنا إذا كان الشخص لا يستطيع أن يرى الكرة ثابتة على الملعب،وبمجرد وفجأة أن تبدأ في وضع حركة ديناميكية، في الواقع سوف يصبح مشوش البصر *Blurry*.

إدراك العمق *Depth perception*

وعند تناولنا لهذا الموضوع نجد أن هناك تخيل لصورتين بصريتين تستقبلان من زوايا مختلفة محققين انطباع عن المسافة والعمق، مكونة أو خالقة إدراكا للعمق، لهؤلاء الذين لهم عين واحدة سائدة رياضية، محدثة بذلك صورة عامة.

إن إدراك العمق يبدو شيئا محددا، مرة أخرى تصبح لدينا القدرة على التعويض، لذلك فإنه من الممكن أن نتعلم المسافة المضبوطة من خلال خبرات النجاح والفشل *Trail and success*، وربما ترى أنك تحتاج إلى مساعدة إضافية لتحديد أو في التحقق أو إثبات بعد هذه الشيء عن الحقيقة، هذه الشريحة (التي تستخدم في اختبارات النظر شريحة العلامات المعروفة لنا جميعا) مثال لاختبار الثبات الذي يستخدمه أخصائي العيون أو البصريات لاختبار إدراك العمق، وأحد المجموعات (الأدوات) في دوائر تبدو مختلفة بالنسبة لك.

إدراك اللون *Color perception*

ونعني به القدرة على التمييز بين الألوان للأشياء (الأهداف) المرتكزة على الأطوال الموجبة للضوء وترددداتها التي فيها موجات الطاقة تضح.

Color perception its menu the ability o discarnate the color of objects based on light wave alright and frequency at which energy waves are propagated.

وفي هذا الصدد يحدر الاشارة إلى ضرورة تغير المعنى هنا من العمى اللوني *Color blindness* إلى نقص اللون *(color deficiency)*.

كما كان نقص اللون لدى الذكور يتراوح ما بين ٨ إلى ١٠٪، بينما عند السيدات كانت نسبته أقل من ١٪ خاصة نقص أحمر/ أخضر (الأحمر على الأخضر) *read/ green deficiency*، ولقد رأينا إلى ضرورة الإشارة إلى كيفية التمييز بين اللونين الأحمر والأخضر. وعليه أو بالتالي إذا قررت أن تفعل شيء إزاء لون الملعب، وطلبنا من اللاعبين النظر إلى هذا اللون المعين. فإذا كان أحد اللاعبين أو بعض منهم يصعب عليه التمييز، وجب وعلى الفور اختيار ألوان أخرى.

التكيف (الملائمة) *Accommodation*

المقصود بالتكيف هنا هو تغيير بؤرة لرؤية الشيء بوضوح والذي يكون قريبا وعلى مسافة

Accommodation is changing focus to view clearly objects which are near at a distance.

كمثال، البؤرة في معناها تشير إلى كلمة تكيف، ومن ثم فالبؤرة معناها في ورقتك. وأي منا إذا كان في سن أكبر من ٤٠ سنة ستكون في العادة لديه مشكلة بسيطة تتعلق بهذه الناحية. وفي هذا، نحن نأمل ألا يكون الرياضيين كذلك. فكما هو معروف مطلوب منهم السرعة والقدرة على التصرف *speed and span of recognition*، وكما زادت سرعة الرياضي في التعرف على المعلومات *viewing object quickly*، كلما زاد بالتالي قراره الحركي ورد فعله. أيضا كما زادت منطقة الوعي لمعلومات المجموعة (البصرية) *the more quickly an athlete recognizes information*، كلما زادت المعلومات المكونة في القرار الحركي ورد الفعل.

The more quickly a motor decision and response can made.

والخدعة *Trick* التي يمكن أن تحدث هنا، تتمثل في جعل الرياضي يحدد أجزاء ذات معنى من المعلومات في وقت قصير.

مشكلة الجديد – الخبير *Novice – Expert Paradigm*

قضية أخرى سوف نطرحها هنا، حيث رأينا أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالموضوع، ألا وهي المتعلقة والمرتبطة بالخبراء والمتخصصين في مجال اللعبة (الكرة الطائرة)، لهم مفاهيم وتصورات أكثر من النشاطات المحددة للمستجدين المنضمين حديثا لممارسة النشاط التخصصي – الكرة الطائرة، وغالبا ما ترتبط هذه المفاهيم أكثر الخبراء، فهؤلاء لهم من القواعد القرارية الكثير ***more decision rules*** ، لمعرفة كيف تؤدي الاستجابات الخاصة بالنشاط في ظروف خاصة، أيضا هؤلاء الخبراء والمتخصصين في مجال الكرة الطائرة عادة وفي الغالب ما يكون في استطاعتهم ومعرفة وأخذ معلومات أسرع وبكمية كبيرة من هؤلاء المستجدين المنضمين حديثا لممارسة النشاط، خلاصة القول، نستطيع أن نقول أن هؤلاء الخبراء والمتخصصين قادرين على أخذ وعمل قرارات دقيقة وسريعة، وأيضا عمل استجابات سريعة تتطلب توقع .

Make quicker responses that require anticipation.

وإن ما نستعرضه الآن في سياق حديثنا عن هؤلاء هما مجموعة مبادئ قليلة أو إرشادات لنتبعها، خاصة إذا فكرنا في بعض الأشياء المرتبطة بالكرة الطائرة للحصول على الناس/ لاعبين مستجدين يستجيبون ويعالجون بسرعة ومن هذه المبادئ:

- كلما قصر الوقت في الرؤية كلما وجب زيادة شدة التركز.

The shorter the time period of viewing, the move intense the concentration must be.

- أيضا كلما صغر هدف التركيز البصري كلما كانت دقة الأداء في الناتج أكبر.

Also, The similar the target of visual concentration the more accurate the resultant performance.

وفي هذا الصدد. يجدر هنا الإشارة إلى دراسة حديثة لفيلبس لوف *Philips Love*. وتعتبر أولى الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية في منطقة البصري الرياضي *in the area of sports vision*. للتعرف على تأثيرات برنامج تدريبي للمهارات البصرية تحت بعض الظروف المتحكم فيها. وذلك على مجموعة من لاعبي الكرة الطائرة من جامعة ألاباما وبيرينجهام. جامعة ستانفورد *Alabama, Birmingham Stanford University* جامعة أنديانا *Indiana State University*. وجامعة مونتيفالو *The University of Montecallo*. ولقد اتضح هذه الدراسة أن هناك *Two research sites*. موقفين بحثيين أو موقفين نبحث فيهما وبالتعاون مع مدرسة بصريات جامعة ألاباما اتضح لنا أن هناك ثلاث نوايا (ثلاث نقاط عن قصد) *intentions*.

❖ ضرورة تنمية بطارية اختبارات لتقييم المهارات البصرية الضرورية الخاصة بالكرة الطائرة.

The develop a test battery that assessed necessary visual skills specific to volleyball.

❖ تنمية برنامج تدريبي خاص بالكرة الطائرة لاستخدامه في البحث والاستقصاء

to develop a training program specific to volleyball to use investigation.

لتقرير أو لتحديد تأثير هذا البرنامج التدريبي الخاص على اللاعبين بالجامعة.

To determine the effect of that training program based on those intercollegiate players.

ديموغرافيا ***Demographically*** الناتج هنا أشارت إلى طريقة قيامنا بالعمل بالاختبار، والتي من خلاليا أخذنا مجموعة اختبارات قبلية وبعدية للعدد (١٢) عاملا ثم تقييمهم وسميناهم:

❖ مكونات صلبة للعين *hardware components of eye.*

❖ مكونات لينة (طرية) للعين *software components of eye.*

* **المكونات الصلبة للعين *hard ware components of eye* وشملت هذه المكونات الآتي:**

❖ إدراك العمق *depth perception or stereopisis.*

❖ التسهيلات التكيفية *protesters or accommodative facilities... etc.*

مع ضرورة الإشارة هنا إلى تعاون مدرسة البصريات التي أمدتنا بالخبرة لهذا التقييم.

* **بينما المكونات اللينة (الطرية) *software components of eye* شملت الآتي:**

❖ الأشياء التي تحت التقييم في معملنا والتي كان منها خلق (تكوين) المسافة *creating distance.*

في هذه الشريحة النظارات الموضوعة تجعل ما يظهر على الشاشة يبدو أنه على بعد ١٠ أقدام، وعلى برنامج كمبيوتر مصمم ومطور وذو درجة صدق عالية (كل الاختبارات الخاصة بهذه الدراسة كانت ذات صدق عالي. وهذا مهم جدا عند ترجمة أو إظهار أو تواجد النتائج)، مع ملاحظة أن هذا البرنامج قد تم ضبطه على بعد ١٠٠/١ من الثانية. الفرد كان فيه يتبع النقطة (أ) إلى النهاية بأقصى سرعة مستخدما في ذلك الحركات الناعمة *smooth pursuit movements.*

ولقد خلقنا (٩) مواقف *nine stations* سوف تساعدنا في زيادة قدرات اللاعبين البصرية *to enhance the player's visual abilities.* وأن مجموعة الأفراد العينة الوحيدة التي طبقت عليهم سواء في المجموعة

...دريبية أو الضابطة كانوا هؤلاء الذين يقابلون ظروفا خاصة من قبل اليد المستخدمة لا توجد لديهم مشاكل في نظامهم البصري.

أيضا استعملنا (طبقنا) اختبار البصر ١٠٠٠ (The Accession 1000).

وعملنا موقفين ***two situations*** لهذه الدقة في نفس الوقت عملنا دراسة استطلاعية. حيث أخذنا (ألقينا) نظرة على الوضع التي فيه الدقة ***upright position***)، الوضع القائم الفعلي. ثم وضعنا لاعبين في مراكزهم الدفاعية ليؤدي نفس العمل أو الشيء الدفاعي، ولقد وجدنا بالنسبة للاعبي الكرة الطائرة أنهم أكثر تميزا ***more advantageous***، وأنك كمدرب إذا كنت تنوي استخدام هذا الجهاز التدريبي لديهم في مراكزهم الدفاعية. وإذا كنت هذا ما تريد فعله مع هؤلاء المدافعين هنا يجب أن تعرف أنه في العادة يحدث العكس وأن تكون هناك تمييز أكثر لهم لحائط الصد بوضع أجزاء من الاحتياجات التدريبية بطريقة عالية بطريقة كافة. لتصل أيدي لاعبي الصد إليها ويكونوا في المواضع الدفاعية المضبوطة. إن عمل مثل هذا يجعل الوضع القائم ***upright position*** لن يكون ذلك ذو ميزة عالية في التدريب، لذلك فإنه من المهم جدا لتحقيق أقصى استفادة هو تقليد بيئة الكرة الطائرة التنافسية ***simulation of a competitive volleyball environment***.

نحن أيضا خلقنا (كونا) موقفا مشابها (مقلد) ***Simulated*** سعة ١٢ ميل، ساعة خاصة بسرعة نوع الإعداد المصوب ***The speed of shoot set***. وجعلنا اللاعب يجنح (ينحرف) لحظة الوثب ***winds up jumping***. وفي تلك اللحظة يكسر مستوى العين الالكترونية ***The plane of electric eye*** حيثما (حيث) الكرة يجب أن تلامس مركز اليد ***would contact the center of hand***.

أيضا خلقنا (كونا) محطة أخرى خاصة بالكرة الطائرة تعاملها يعتمد على قمة (حافة العليا) للشبكة حتى خط الـ ٣م. شرط أن تكون بزيادة متدرجة من ٧٠

إلى ٨٠ إلى ٩٠ ميل/ ساعة. معتمدين في استخدامنا لذلك الموقف على مفهوم التداخل المشترك لتوزيع المحاولات.

We used the concept of concept of contextual interference to randomize what they got for their trails.

هذه المحطة (الواحدة) تستخدم لمسه ضوئها قوي وأخرى صورتها صغير في الخلف (مجاورة لها) ومن خلال ذلك نحاول خلق مفهوم للضوضاء الضوئية ***The concept of visual noise***. (مع ملاحظة أننا جعلنا ان نصف المجموعة تعمل في جزء الضوضاء البصرية في البداية، والنصف الآخر من المجموعة يعمل في النهاية)، وذلك لكي نرى لو كان فيها اختلاف أم لا. إن الدور الهام العام للإبهام هنا ***thumb*** كان لديهم ***matter won't it***. إن الإدراك من خلال اللاعب (المعد) أن يركز على الإعداد خلفا لمساعدة البحث، ونلاحظ أن الكرة تبدو كبيرة نوعا وبطيئة نوعا ما أيضا. ولكن هل يمكن لنا أن نزيد من مصداقية ***Validate*** هذا لأن الإدراك ***perception*** يمثل نصف اللعبة (المباراة).

ونحن أيضا طبقنا (استخدمنا) اثنان من التمارين المسجلة على شريط ريفان ***Revien's tape*** (شخص يدعى ريفان)، وتسمى هذه الشرائط تمرينات العين "***eyerobics***". وهنا نرى أنها تعتمد على اللاعب عليه نلاحظ سلسلة من الأشياء الصغيرة حول الشاشة في معدل سرعة عالي. بينما التدريب (التمرين الثاني)، نعمل عدد من الفلاشات ***numbers flashes*** أو في مناطق مختلفة (متباينة).

وباستخدام برنامج ميكروكومبيوتر مصممة على الأبل ***amierocomputer program designated for the apple.*** وجدنا أن البرنامج يبدأ وبسهولة في إعطاء فلاشات ٥٠٠ جزء من الثانية، في مركز الشاشة. ومن ثم يتحرك لمستوى أصعب في كل مكان. عموما فإن هذا البرنامج أثبت أنه عامل مساعد بدرجة كبيرة موقف آخر ظهر من خلاله سلسلة من الأشياء الصغيرة

..تير لنا على هيئة عناقيد *in clusters* من ٢-٧ وهنا ننصح بأنه يجب على .. أن يتعرفوا أن موضع هذه العناقيد وكيف ترى.

أيضا أظهرت التجارب البصرية أن تأثير التدريب ينتج عنه اختلاف دال في السرعة والاتجاه. وللتعرف على ذلك. فقد تم عمل الآتي:

- مدة العمل التدريبي كانت فترتها ٦ أسابيع ٣ مرات تدريب أسبوعيا (في الأسبوع).
- ٣٠ دقيقة مع (٩) مواقف.
- هذا العمل شمل مجموعة ضابط وأخرى تجريبية.
- في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لم يحدث تغير كبير بينما في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حدث تغيرات كبيرة.

أيضا من ضمن الدراسات في مجال الإبصار الرياضي، إننا قمنا بإلقاء (والكلام على لسان) نظرة على الحساسية المتضادة والمعروفة *Contrast sensitivity* لكل من:

- **الفريق الأولمبي الأمريكي للسيدات.**

U.S.A. women's Olympic team.

- **البطل القومي (الأولمبي) للكرة الطائرة *(NJVC)*.**

National Invitational volleyball championship.

- **بطل بطولة الجامعات**

The collegiate recreational championship.

- **والألعاب الأولمبية الدولية الخاصة.**

Special Olympics international games.

ولقد لاحظنا من نتائج هذه الدراسة أن الحساسية المتضادة *contrast sensitivity*.

اختلفت من عينة لأخرى لاحظ أن النموذج العالي (البروفيل) لنتائج الحساسية المضادة كان (الأول) يخص البطل الأولمبي، و(الثاني) البطل القومي للكرة الطائرة (والثالث) بطل جامعي الترويحي (بطل بطولة الجامعات). (والرابع) أولمبي خاص.

بينما في رياضات أخرى مثل:

❖ الفريق الأولمبي للسيدات

The women's Olympic team.

❖ ولاعبو فريق الهوكي الانزلاق المحترف.

The professional ice hokey players.

❖ لاعبي كرة القدم الهواة

pro football players.

جميع نماذجهم أو نتائج نماذج حساسيتهم المضادة، كانوا جميعا متشابهين. مع ملاحظة أننا عندما نضيف الحركة الديناميكية ***dynamic movement***. إلى هذا فإن مستوى الحساسية المضادة، أو القدرة على رؤية الأشياء والأحجام. في الضوء المختلف

The ability to see shapes and siren in different lighting comminations drops.

نظريا. نستطيع القول بأنه في حالة الإعداد من الثبات ***static setting***. وكلما كان الإعداد عاليا، كلما كان هناك أقل تغير يمكن أن يحدث خاصة عندما تضاف الحركة. مع ملاحظة لو أن اللاعب يجد صعوبة كبيرة ليبدأ من الثبات. وإذا وضعت في هذه الحساسية المضادة في البيئة التنافسية الأمر ترتب عليه هنا خلق (تكوين) حركات ديناميكية. هذا بالتالي يحدد بشدة في قدراتها البصرية.

النتائج الحسابية البصرية *Accuvision Results*

بداية حديثي عن النتائج الحسابية البصرية، أود أن أشير إلى هنا لما ما لاحظته هناك في فريق جامعة أوكلاهوما، للكرة الطائرة حيث كان لدى، لاعب كرة طائرة لاحظته كثيرا مرارا وتكرارا، وأنا في كل مرة أندهش لقدرته على رؤية الأشياء جيدا، إن أحد المبادئ أو الأساسيات:

- **التي أحبها وأفضلها في التمرير بمجرد وقبل تلامس اليد للكرة في الإرسال.**

just prior to the hand contacting the ball for he serve.

- **وقبل (وبمجرد) أن ترتد الكرة من الساعد *just prior to contact of the ball rebounding from the forearms.***

- **وإذا فتحت العين بسرعة فإن هناك توجد حساسية لإنسان عينيك ليضيق**

There is attendance to make the iris of your eye constrict.

- **بواسطة أو من خلال غلق نيني العين *By constriction of iris*، تزيد مقدرة البؤرة البصرية *focusing ability*، هذا الأمر لا يساعد فسيولوجيا فحسب بل يساعد اللاعب أيضا في التركيز على الحركة وكذلك التركيز على العزم.**

Help the individual concentrate for the movement and concentrate for the momentum.

- أيضا، في حالة التلامس مع الإرسال وقبل أن تصل الكرة لليد.

On Contact of the serve and just prior to the ball getting to the hands.

أيضا، عندما ينظر اللاعب إلى البلوك (حائط الصد)، بالإضافة إلى أشياء أو مهارات أخرى ذات أهمية، جميعها مهارات تلعب فيها حساسية إنسان العين دورا هاما، أو تأكيدا على ذلك اسأل اللاعب أن يفتح العينين فتحة صغيرة ضيقة

فسيولوجيا. وهذا يعني بالتالي تحكم انتباهي أكثر *the eye to pinpoint attentional control*.

أيضا هناك جهاز يسمى مدرب رد الفعل *a Reaction coach* ولا أعتقد أن كثيرا منا يجهله أو لا يعرفه. لقد انتهينا من استخدامه كمدرب لرد الفعل. وتنمية المعدين. لقد أتى هذا التدريب بنتائج عالية، حيث لاحظنا درجة سرعة اللاعبين في الدوران، بعد مثير ضوئي أو سمعي *to an auditory and visual stimulus*.

ولكن يبقى هنا سؤال: كيف يجب أن يعمل المعدين طوال الوقت.

للإجابة: نستطيع القول بأنه ربما نحتاج أن نجعل المعدين يدور *Turning* إذا كانت هذه هي الحالة لابد أن نعرف ما مدى سرعة أن تحصل عليها بجهازك او نظامك البصري للتحكم أو الضبط أو لتعمل (لتقوم) بالضبط.

how quickly do you get the visual system to adjust or make adjustment?.

س: ومدى سرعة استدارتك للتركيز على الكرة؟

And how quickly should you turn in order to refocus on the ball?

بيوميكانيكا أنت تريد أن تدور بسرعة، ولهذا فإنه وفي هذه اللحظة عينيك لها الفرصة للتتبع أو تجد الكرة بسرعة.

التوجيه (تكييف) في الحيز (أو المكان)
Spatial Orientation

والآن دعنا نتحرك إلى أن نأخذ فكرة عن التوجيه أو التكيف. ووفقاً للظروف أو الحقائق. داخل حيز أو مكان فضاء أو مكان فضاء والذي يعرف *spatial orientation* كم منا عندما يتحرك إلى ما يعرف التسهيل الجديـــد

even in your own أو عندما يستخدم تسهيله الجديد *a new facility* *facility*، لإيضاح ذلك لاحظ أنه إذا تغير شيء في بيئة اللعب أو مثلا امشي في الملعب، وابحث على مفاتيح بصرية *visual cues* فوق الملعب، وحتى تمثل هذه المفاتيح البصرية نقاط مرجعية *reference points*، عدكم، النقاط المرجعية التي تنظر إليها، هذا الأمر مفيد للغاية خاصة إذا أردت أن تكون قادرا على رؤية بعض الأشياء بصورة أوقع يصبح هنا دور المفاتيح المرجعية أكثر أهمية، خاصة لتساعدك في معرفة إذا كانت الكرة خارج الملعب أو في الملعب... إلخ.

من الملاحظ أن هناك توصية من العاملين في المجال التدريبي البصري، بضرورة تطبيق هذا التسهيل الجديد أو المفاتيح البصرية لنقاط مرجعية، لعدة أساب فمثلا نجد أن تمارين الجري *running drills*، تدريبات الاتجاه *directionally drills*، وكذلك التدريبات لما يحدث في المباراة جميعها تعطي إحساس بالكمال *perfect sense* من نقطة بداية السلوك الحركي أيضا *from a motor behavior standpoint* ومما هو جدير بالذكر للمساعدة في المفاتيح المرجعية، ربما تريد أن تفكر عن عمل بعض العلامات البصرية كمفاتيح مرجعية، فمثلا بعض العلامات على الكرات *some marks on the ball*، على الشبكة *some makes on the net* بعض العلامات على الأصابع *some marks on the fingers*، ولكن مع ملاحظة أن تجعل هذه العلامات صغيرة (لماذا)؟ نحن نعرف من التعلم الحركي *motor learning*، والنقطة البصرية *visual stand point*،.كلما صغرت نقطة البؤرة *. the smaller the area of focus*

كلما قلت فرصة الأخطاء الوقتية والاتجاهين *for spatial and temporal errors* النظرية، أنت تريد أن تمرر إلى منطقة ما، هنا عليك أن تعتبر أن هناك نقطة في المنطقة، تمثل هذه النقطة هدف صغير جدا. وبهذا يصبح اللاعبين لديهم الفرصة والإمكانية الأسبقية لرؤية هذا الهدف والتعرف

عليه. وهذا بالتالي مازال يمدهم بمعلومة عن الخطأ بالنسبة للمنطقة التي بها النقطة الممثلة كهدف.

الألوان المتضادة (المتباينة – المختلفة) ***contrasting colors*** على الأصابع أو لوحات الرسم ***clip boards***، عندما تستخدم إشارات التمرير. ... الخ. وربما يكون في تفكيرك في شيء بخصوص هذه الأشياء السابقة، هنا يجب عليك أن تتأكد انهم ساطعين – الألوان متضاربة (المتباينة المختلفة) ***contrasting***.

الأمر الجديد، والمتطور، الذي يجدر الإشارة إليه وسبق استخدمه في بعض الأنشطة ومنها كرة السلة، هو الأمر المتعلق بالأشعة الضوئية الليزر ***laser lights***، فهو شيء جديد من الأشياء المطورة في كرة السلة وبالتحديد لحظة الرمية الحرة باستخدام الليزر على الهدف.

بمعنى آخر الناس تعد إشاعات الليزر ***Laser beam*** وتطلقها في الهواء، وقد تركز على ارتفاع الشخص، وكذلك على خط منحني في السلة ***curvilinear line into Basket***، وكل ما على الفرد أن يفعله أن يقف هناك ويصوب، ولو أن الكرة قد اتجهت في قوس مع الدوران المناسب أو الملائم ***Trajectory with the appropriate spin***.

هنا لابد وأبدا (لازم) تتجه وتدخل الطوق (الحلقة ***hope***)، وطالما كنا نتحدث عن التقنيات المختلفة، فأنا أتعجب لماذا لا يمكننا أن نستخدم أضواء الليزر للتمرير على الهدف إلى المعدين، من المراكز إن هذا سوف يكون مفيدا للغاية، فأنت ترى تقوس الكرة التي تتجه، وخاصة إذا كان هذا الأمر أو الحدث يمر بسرعة، مرة أخرى هذا يكون مفيدا للغاية،

هناك فكرة أخرى تعتمد على استخدام

- **استخدام شرائط الفيديو لفحص حركة الرأس والعين.**

Use videotape to check hard and eye movements.

نحن المعروف أن النظام العضلي القوي في جسمك له حوالي ٦ عضلات خارج العين، هذه العضلات تولد سرعات تصل إلى ٥٠٠ درجة في الثانية، ولكن هذا لا يعني أنه يمكنك تتبع هذا، لكن يمكنك توليدها، ولكن الجزء الهام هنا هو فقط ما يتعلق بإعداد العضلات الإرادية فقط في واحد إلى واحد إثارة عصبية.

Only set of voluntary muscles you have one – to – one nervous innovation with.

لذلك إذا أردت أن تنظر إلى هذا الجانب، ربما هنا نستخدم عينيك فقط وليس رأسك وعينيك، لكن إذا استخدمنا الرأس فقط فمن منطلق أن الجسم بيوميكانيكا يتبع الرأس، سنلاحظ هنا أنك تفقد حوالي (١٠/١) عشر ثانية لتنظر إليه (هذا الجانب) بدلا من لمحة أو ومضة منك.

Instead of just catching a glimpse of you.

وحتى إذا تحركت العينان مع الرأس نجد أن الفاقد مازال كما هو، أيضا نلاحظ أنه في العادة ما نحب النظر إلى الأطراف، أو أن الأطراف تهتم بها

we would like the peripheries take care. of that

وعلى كل حال، أو مع ذلك إذا احتجنا ذلك علينا مراعاة الأشياء، والتي يحتاج المعدين أن يفعلوها، هنا يجب أن تتحرك العينان فقط، وعلى كل حال بواسطة تصوير حركة الرأس والعين بالفيديو يمكن أن تخبرنا الحقائق الناتجة من تحليل هذه الشرائط لو كان هناك فقط للطاقة والوقت أم لا.

وعليه خلال ذلك حاول أيضا أن يشمل تدريبك تدريبات بصرية (تدريب بصري)، فبعد تأكد من أنك تمتلك اللاعبين الجيدين الممتازين القادرين على الجري والدوران بالسرعة قصوى ليكونوا قادرين على الوصول إلى الكرة، مع سهولة وإتقان التحرك للأمام عن الخلف، عليك تدريبهم على أن يكون لديهم البؤرة البصرية السليمة، والمفاتيح المرجعية ... إلخ، من السابق الإشارة إليها فهذا سوف يساعدهم كثيرا، وعلى الأخص اللاعب المعد أو

اللاعبين المعدين، الذين عليهم أن يكونوا ناظرين الى الملعب. فالمعد يفترض أن يكون عمود الملعب فهو له كثيرا من الحكمة البصرية التي تمكنه من تأدية مهام وظيفية. فاللاعب إذا كان يمتلك القدرة على حركة الجسم كله. وايضا رأسه، يمكن تحريكها بسهولة من جانب إلى آخر. تأكد أن هذا اللاعب له الفرصة ليرى بعينيه فقط، ولو حركة رأسه. هذا يعتبر هنا عامل مساعد.

بعض الأفراد من المدربين يهتمون جدا بما يحدث في الشوط الخامس (الحاسم)، خاصة إذا كان اللاعبون متعبون. وعادة ما تكون الأسئلة التالي هي التي تدور في رؤوس هؤلاء المدربين.

❖ **ماذا يحدث لقدراتهم البصرية؟**

What happens to their visual abilities?

❖ **ماذا يحدث لأجهزتهم الفسيولوجية المسئولة عن القرارات؟**

What happens to their physiological system to make decisions.

وللإجابة لقد أجرينا دراستين على كل من الانشطة الهوائية *anaerobic activities* وكذلك على رفع (حمل) الطاقة ***power lifting*** على بعض لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة. ولقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك تغيرات دالة في وظيفة الحساسية المتضادة، نتيجة تغير مستوى اللاكتات، حيث القينا نظرة على مكونات الدم، بفحص مستوى اللاكتات مع النشاط الهوائي فإذا كان هذا النشاط عالي يرتفع مستوى دلالة اللاكتات. أيضا لاحظنا أنه لا يوجد تغير في القدرات البصرية بالنسبة التضاد (الألوان المضادة).

الشيء الآخر الذي يجب أن ننظر إليه عند دراساتنا للأنشطة الهوائية هو مستوى الجلوكوز، فهو عامل مهم درجة كافية. إن وظيفة الحساسية المتضادة في الدورة السادسة (منتصف الدورة).

As contrast sensitivity function system goes in the sixth cycle (the mid cycle)

هذا هو الشيء الذي يجب أن تفعله بقدرتك لترى وتركز بوضوح. فكما هو معروف أن مستوى الجلوكوز، خلال النشاط يبقى ثابتا، ومع ذلك يكون هناك نقص في الدورة السادسة، أو أينما تكون قادرا على البؤرة الأقل، أيضا لوحظ في النشاط الهوائي أن وظيفة الحساسية المتضادة تنقص بعض الشيء من الداخل ومن الخارج، فالذي يتأثر أولا هو البصر البؤري عن البصر الطرفي. وهذا في حد ذاته يعتبر من النتائج الجيدة التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسات.

في التنقل والتحول *in transition*

عند تنقل اللاعب المعد أو تحويله (تغييره) لمكانه لاتمام مهام ومتطلبات مركزه علينا أن نسأل أنفسنا سؤال غاية في الأهمية ألا وهو:

ما هي المعلومات التي يجب أن يجمعها المعد؟

what information should the setter be gathering?

يحاول الإجابة هنا دارلين كاليوكا ***Darlene Kluka***

نسأل أولا ما هو الشيء الذي يجب أن يبحثون عنه عندما يقومون بعمل أو تنفيذ التدريبات أو التمارين؟ كما منا سأل لاعبين عن ماذا ينظرون إليه.

من المعروف أنه كلما صغرت البؤرة كلما زادت الفرصة في الحصول على أقل أخطاء وقتية واتجاهية، وكمثال تطبيقي عندما تكون الكرة قادمة، إذا نظروا إلى الكرة كلها فإنهم بذلك يرتكبون أخطاء كثيرة في الحكم. كم تصغر درجة البؤرة، ليكن في علمنا دائما أنه كلما كانت منطقة البؤرة صغيرة، فتأكد أنك سوف تحاول أن تحصل على النظام الطرفي لجمع معلومات من المنطقة المركزية أو من ٣-٥ درجات من البؤرة.

الفصل السادس

برنامج تدريبى مقترح للاعبين المعدين

Asuggestion Training Program for Setter's Players

- **الفترة الانتقالية .** *Transition period.*
- **فترة قبل الموسم الشكل (١) .**
Preseason period (Phase (1).
- **فترة قبل الموسم الشكل (٢) .**
Preseason period Phase (2).
- **فترة قبل الموسم الشكل (٣)**
Preseason period Phase (3).
- **الفترة الخفيفة (الخافتة) .** *Taper period.*
- **الفترة خلال الموسم .** *Inseason period..*

برنامج تدريبى مقترح للاعبين المعدين *

Asuggestion Training program for setter's players

Transition period 4-6 weeks الفترة الانتقالية من ٤-٦ أسابيع

وفي هذه الفترة عادة ما تكون اهتماماته في هذه الاتجاهات.

١- إعادة التأهيل من الإصابات... *Rehabilitate injuries.*

٢- راحة. خذ راحة أو فترة ابتعاد عن الكرة الطائرة ..

- ***Rest, take a break from volleyball***

٣- تدريب متقاطع لتأكيد أو تثبيت التكيف الهوائي

- ***cross – train emphasizing aerobic conditioning.***

٤- أنشطة ترويحية من ٢: ٣ مرات في الأسبوع.

- ***Recreational activities 2-3 times per weak.***

٥- تكرار (تنقية) تدريبات القوة الأدائية (أو التدريبات الأدائية للقوة) مع مدرب القوة (أو اللياقة).

- ***Refine strength training techniques with strength coach.***

Preseason phase 1- ١ قبل بداية الموسم (أول الموسم الرياضي) الشكل

1- 8-14 weeks الشكل الأول (١)، من ٨-٤ أسبوع

(*) هذا البرنامج مقترح من قبل ANNUA الأمريكية.

وعادة ما يكون الأول من هذه الفترة تتضمن الآتي:

١- تدريب هوائي من ٣-٥ أيام في الأسبوع

- *aerobic training 35 days per week.*

٢- الجري لمدة ١٠-٢٠ دقيقة مع شدة معتدلة

- *run 10-20 minutes with low to moderate intensity.*

٣- التضخم أو (التضخيم العضلى) وتطوير القوة الأساسية ٣ أيام في الأسبوع

- *Hypertrophy and strength base development 3 days per week.*

٤- حمل يتراوح ما بين ٦٥-٨٥٪ لكل ١ *RM* ٣-٤ مجموعات من ١٢٦٨ تكرار ثم الراحة لمدة دقيقتين بين المجموعات.

- *Loads 65-85% of 1 RM, 3-4 sets of 8-12 reps, Rest 2 minutes between sets.*

٥- عمل عضلي لمجموعات الرئيسية مع ... قرفصاء (ضغط الذراعين على مقعد)، ضغط الرجلين ... إلخ.

- *Work major muscle groups with cleans, squats, bench, press, leg press, etc...*

- خذ أسبوع راحة كل أربع أسابيع مع تدريب رفع أثقال خفيف تماما وتدريب هوائي سهل من ٢: ٣ مرات.

- *Have rest weak every four week with just light lifting and easy aerobic training 2-3 time.*

العمل على تنمية المرونة – الاهتمام بالمرونة

Work on Developmen flexibility

- وحدة دورية تدريبية مصغرة، من ٤ – ٦ أسابيع قوة عضلية ٤ أسابيع، قدرة ٤ أسابيع.

- *Mescocycle Hypertrophy 4-6 weeks, strength 4 weeks, power 5 weeks.*

قبل الموسم (الشكل (٢) الأسابيع تتراوح من ٨-١٠ أسابيع

Preseason phase (2) 8-10 weeks

١- الاهتمام بالشدة (الكثافة) ***Increase intensity.***

٢- أسس (ضم) تدريبات تخصصية أكثر في الكرة الطائرة.

- ***Incorporate more volleyball specific drills..***

٣- تقصير أكثر لشدة المقطوعات الجري السريع، الجري السريع، مقطوعات الجري السريع مع تقصير شدتها .

- ***shorter more intense sprints.***

٤- أسس تدريبات الرشاقة، تدريبات عمل الرجلين

- ***Agility drills, foot work drills.***

٥- تدريبات *M.W.F* القوة العضلية القصوى بالأثقال، وكذلك تدريبات *T.TH* . البليومتريك، العدو السريع، الرشاقة.

- ***M.W.F. Strength training T. TH plyo's, sprints agility drills.***

٦- الأحمال تتراوح من ٧٠ - ١٠٠٪ *1 RM* (جري (١) ميل *1 Running M*، كذلك ٣-٥ مجموعات، أيضا من ٢ إلى ١٠

- ***Loads 70-100% 1 RM, 3-5 sets, 2-10 reps.***

٧- مقطوعات عدو سريعة لمسافات ٢٠٠، ١٠٠، ٨٠، ٦٠ باستعادة شفاء كاملة *w/ reps w, sets.*

- ***Recovery, w/ Rep's recover w/ sets.***

٨- تدريب بليومتريك تلمس فيه القدم اللوح مع الارتداد، والحجل، والوثب.

- ***Plyo – 100 – 200 foot contacts broad mix of bounds, hops, and jumps.***

قبل الموسم (الشكل (٣) الأسابيع تتراوح من ٤-٦ أسابيع
Preseason phase (3) 4-6 weeks

١- كثافة (شدة عالية) ***High intensity***

٢- تدريبات كرة طائرة وممارسة أو ممارسة الكرة الطائرة وتدريباتها

- ***Volleyball practice and drills***

٣- قلل التدريبات الهوائية إلى (٢) يومين في الأسبوع

- ***Decrease aerobic training to 2 per week.***

٤- عدو سريع لمسافات (أطوال) ٠،٦٠ ثم ٤٠ ثم ٢٠.

- ***Sprint length 60', 40', 20'.***

٥- تدريب القوة، تدريبات القدرة من ٢-٣ أيام في كل أسبوع

- ***strength/ power training 2-3 days per week.***

٦- تدريب بليومتريك، عدو سريع، رشاقة، مرتان في الأسبوع مع توقيت قصير ***Shourt duration*** و (نغمة) حدة منخفضة ***low volume***. شدة عالية.

- ***Plyo's, sprints, agility , 2 per week short duration, low volume, high intensity.***

٧- الأحمال الخاصة يجري (١) ميل تتراوح من ٨٠٪ إلى ١٠٥٪ في ثلاث : أربع مجموعات ومن ١-٨ ***Reps***.

- ***Loads 80-150% of 1 RM 3-4 sets, 8-1 Reps.***

٨- تدريبات بليومتريك وثب رياضية خاصة فيها يتم لمس القدمين ١٠٠-١٥٠.

٩- وثب بليومتريك رياضي خاص فيها يتم لمس القدمين لعدد يتراوح من ١٠٠-١٥٠ مرة.

- ***Plyo's sport specific***
  Jump 100-150 foot contacts.

الفترة الخافتة (خفيفة كالشمعة) (أسبوعان)
Taper period – 2 weeks

١- تدريبات خاصة بالملعب وتدريبات رشاقة

- ***Court specific drills and agility drills.***

٢- الإبقاء على أو المحافظة على تدريبات خاصة بالملعب تدريب أثقال في الأسبوع

- ***Maintenance weight training 2 per week.***

٣- عدو سريع ٢٠م مرتان في الأسبوع مجموعتان (كل مجموعة تتضمن ٤ تكرارات) ***4 reps***

- ***Sprints 20 2 per week sets x reps.***

٤- تدريب بليومتريك من مرة إلى مرتين أسبوعين لمس القدم من ٦٠-٨٠٪

- ***Plyo's 1-2 per week 60-80 foot contact.***

في خلال الموسم
In Season

١- المحافظة على أو الإبقاء على رفع ثقل لمدة تتراوح ما بين ٣٠-٤٥ دقيقة في الأسبوع تدريبات متعددة للمفاصل كذا تدريبات احتياجات خاصة

- ***Maintenance lifting 30-45 minutes 2 per week, multi joint exercise and specific needs.***

٢- عدد قصير من ١٠-٤٠ مرتين في الأسبوع ٢-٤ مجموعات ، ٤-٦ ***reps*** مع استعادة شفاء كاملة (تامة)

- ***short sprints 10-40, 2 reps week , 2-4 set 4-6 reps full recovery.***

٣- تدريبات بليومتريك ذات احتياجات خاصة يتم فيها لمس القدمين من ٦٠-٨٠ مرة

- ***Plyo's 60- 80 foot contact for specific needs .***



الفصل السابع

تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعدين خلال الموسم

In-season performance Evaluation of Setter's

- تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعديـــن خلال الموسم
- من خلال مناقشة طريقة اللعب

Discution for methods of play

- التقييم من خلال الملاحظة والتسجيل

Evalution Through Observation and Regestration

- من خلال مراجعة شرائط افيديو

Cheek to Vido Taps

- التقييم من خلال استخدام الاحصائيات.

Evalution with using statisetices

- التقييم من خلال استخدام التعزيز .
- الأهداف الخاصة بالمعدين

Goals for Setter's

- إختيارات المعد *Setter Options*

تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعدين خلال الموسم

In – Season Performance Evaluation of Settet's

بقلم

لورني ساولاء من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

لوريل براسي إيفرسين – جامعة مكسيكو

by

Lorne Sawula. FIVB

Laurel Bressey Iversin

University of N. Mexico

تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعدين خلال الموسم

In– Season Performance Evaluation of Settet's

حول تقييم الأداء الخاص باللاعبين المعدين يبدأ، لوريل براسي إيفرسين ***Lourel Brassey Iversin***، من جامعة نيومكسيكو، وأحد مدربي الكرة الطائرة المعروفين، بقوله، لقد حاولنا في هذا الجزء أن نتناول وتخرج الطرق المختلفة الخاصة باللاعبين المعدين، واليك عزيزي القارئ هنا بعض من هذه الأشياء والتي نظرنا إليها من أو بحثنا عنها ***looking for***، في لاعبينا المعدين، والتي ربما تساعدنا في أن تخرج من خلالها بعض أنواع التقييم.

That might help us to come up with some kinds of evduation.

نحن جميعا نعلم ان الحالات ربما تكون الشيء الأكبر الذي نحن ننظر اليه، ولكن نحن ليس بالضرورة (أو من الضروري) نحافظ على الحالات (أو القرارات) بالنسبة للاعبينا المعدين فهناك مساعدين... الخ.

نحن نود أيضا هنا أن نتحدث عن الأنواع الخاصة بهذه الحالات (أو القرارات) التي تستخدمها، وذلك عندما يكون جالساً على المقعد، وأنت تأخذ (المدرب) أي حالة لاعبيك المعدين.

and do you take any stats for your setter's.

وهنا، نجد أن هناك تساؤل يطرح نفسه على معظم المدربين، ألا وهو كيف لك أن تقيم لاعبيك المعدين؟

How do you evaluate your setter's.

أ- من خلال مناقشة الخطط (طريقة اللعب)

Discution for methodes of play

وتجيب جولي هول *Julie Hall*، كمجموعة، فنحن ناقشنا كيفية ذلك دون استخدام الإحصائيات *with out using statistics*، والتي من خلالها نستطيع أن نقول إذا كان هذا اللاعب المعد يقوم بالعمل أم لا

whether the setter is doing the job or not?

مجموعة أخرى من مجموعتنا أكدت لنا وخرجت علينا مـن خـلال فكرة، أن هناك خطط أكيدة *There are certain tactics*، والتي يجب علينا ان نؤكد عليها لأطول فترة من الوقت، كذلك هناك خطـة لعب يجـب أن نؤكـد عليها أيضا والتي نريد من لاعبينا المعدين أن يتبعوها.

And game plan established that we want our setter's to follow.

(وبالطبع فنحـن بالتأكيد نستطيع ان نرى ما إذا كان في اسـتطاعتهم تنفيذ خط اللعب خلال المباراة، وإذا لم يحدث، فقـد كان حـان الوقت للتكلم معهم).

Of course we certainly can see if they are executing the game plan during the match if not it is time to talk to them.

فمثلا العام الماضي لم يكـن باستطاعتي أن أوجد (أو امتلك) الضارب المساند الخارجي *a superior outside hitter*، والذي يستطيع أن يضع الكرة بأسفل، لذلك كان علينا أن نؤكد على لاعبنا الأوسط مبكرا *our middle player early*، وبالطبع في مثل هذه الحالة لو أردنا على أن نؤكـد عليـه. فيكون ذلك من خلال الوقت المستقطع.

وتضيف أولجامو سينكو *Olega Moiseenko*. منذ سنوات عديدة حاول دوج بيل *Doug Beel* أن يحسن (أو يثبت) النقطة الخاصة بشعور المدربين لما يفعله معديهم من خلال استطلاع رأي. ولهذا فقد رأينا أن نأخذ استطلاع رأي مجموعة من المدربين (١٠)، (١١)، وقسمهم إلى مجموعات. إلا أنه قد أوضح أن المجموعة الأولى *(I)* قالوا أنهم باستطاعتهم أن يشعروا ما إذا كان من يقوم به معديهم صحيح أم خطأ.

"I choices who said they could feet what was right or wrong about what their a setter's were doing".

في أثناء ذلك، فقد أخذ كل حالة (لوحدها)، حيث اتضح أن كل واحد من التقسيم الأول للمدربين ***Division coaches*** كان مخطئا.

ويعلق لورني ساؤلا ***lorne Sawula***. فيقول "في نفس النقطة (الخاصة باستطلاع رأي المدربين عما يشعرون به تجاه لاعبيهم المعدين، أنه من المشوق في هذا أنهم في أوربا لا يحفظوا الحالات (القرارات) السهلة. ولكنهم يصدقون أنهم يملكون الشعور للتمييز إذا كان صح أم خطأ، نفس الشيء تماما يأتي من الناس عندما يبدءون في الاحتفاظ (بقراراتهم).

The exact same thing came through when people sarted keeping stats.

ويستطرد لورني ساؤلا، ويقول : "ومن ناحية أخرى، إنني أعتقد أن المدربين يعملون بما يتملكونه من أحاسيس

I think coaches do have a feel.

أما بخصوص النقطة الخاصة بإخراج خطة اللعب لتكون جيدة التقييم وجميلة تعتمد على قدرة اللاعبين كمعدين.

ويوضح لوريل براسي إيفرسين ***Laurel Brassey Iversin***. بالنظر إلى الشكل بأهداف المعدين لاحقاً سوف تعرف إذا كان لاعبيك المعدين على

دراية (علم) لبعض هذه الأساسيات أو القواعد والأسس. والذي ربما في اعتقادي أن يكون ذلك جزء من خطة اللعب، وربما أيضا وعلى وجه الخصوص لا يوجد لاعب صد ضعيف للفريق الآخر *weak blacker for another team*. فلو فرض وكان هناك لاعب للصد ضعيف، هنا يجب عليك كمدرب أن تكون حريص منه، ويحتاج لاعبك المعد أن يعرف ذلك الوقت

if there is a weak blocker you want to be a ware of it and he setter needs to know all the time.

- ويتبقى سؤال فيما يتعلق، بمن هو أحسن ضارب لديك؟

who is your best hitter?

ربما تكون خطة لعبك تحتم عليك أن يكون لديك ضارب واحد *one hitter*، ويتم الإعداد (له، أو لها) حتى (تسقط أو يسقط)، فلو (كان أو كانت) جيدة فأنت سوف تفوز، وإذا لم يحدث، فربما لا تفوز بأي طريقة.

من الضارب إلى التمرير، تطرح أولجا موسينكو ***Olega Moiseeko***

السؤال التالي، هل في استطاعتك تعريف مفهوم كلمة (التمرير السيء)؟

(can you define he concept of the "worse the pass).

يجيب لوريل براسي ***Laurel Bressey***، بمجرد تحركك بعيدا عن الشبكة فإن قوس طيران الإعداد يحتاج لأن يكون عاليا..

The trajectory of the set needs o be higher.

فلو فرض أنني كنت أقف في منطقة المعدين ***in the setter's zone***، حينئذ سوف أكون بذلك مشتركا ومشكلا بصورة كبيرة في هجومي. داخل خط الذي طوله العشرة أقدام، ربما من المحتمل أن أكون ***(Okay)*** . بمجرد أن أتحرك للخارج، فإنني أحتاج (أو كان لازما علي) أن أضع قوس طيران الكرة عاليا. ***I need to put the trajectory higher.***

وتستفسر أولجا موسينكو ***Olega M.*** وتقول لماذا؟ وتجيب:

يقول لوريل براسي إيفرسين *Laural Brassey Iversin*. وذلك بسبب أنه سوف يكون لاعبان للصد ينظران لمهمة الصد الخارجي *two blockers waiting out there*، وأيضا بسبب عدم وجود هجوم منتصف *middle attack*، على الإطلاق. وفي هذا الصدد يعلن هاري بينكس *Hary Pincus*، هنا سوف نجد هنا أن اللاعب الأطول هو الذي سوف يأخذ الكرة *Takes the ball* ليحصل على نقاط أكثر من تلك التي يتوقع أن يحصل عليها *to get over there*. وبالطبع فإن مثل هذا اللاعب الأطول سوف يأخذ وقت أكثر. في حالة إذا ما ذهبت الكرة أعلى *it will take a longer time if it does go higher*، وفي الحقيقة أنا لا أعرف والكلام على لسان (هاري بينكس)، وموجه إلى لوريل إيفرسين. لماذا لاعب الصد في الناحية الأخرى (أو هناك *over there*)، يقومون بعمل اختلاف، فربما يكون هناك سبب آخر. عن إعدادك الكرة عاليا.

May there us another reason why you have to set the ball higher?

وهنا يوضح لوريل إيفرسين *Lourel. B. Iversen*، في الحقيقة أنا أريد أن أعطي ضاربي فرص جيدة للمرجحة اتجاه وعلى الكرة.

Give my hither a good chance to sing at the ball.

حيث سوف يكون هناك (في الجهة العكسية) حائط صد مزدوج، وبسبب ذلك **أولاً**:

- سيكون هناك أحسن تشكيل *it well be a well formed*.
- أحسن توقيت *well timed*.
- أحسن حائط صد *well block*.

إلا إذا كان الفريق الآخر لا يستطيع القيام بمهمة الصد تماما

other team just can not block.

وبالطبع، ولذلك إذا أنا أعطيت لهم إعداد عال *a higher set*.
بالتالي سوف يكون فرص أفضل (طبعا للصد).

وعن المرجحة الجيد *good swing*، يقول لورني ساولا *Lorne Sawla*، إنني أعتقد أيضا ماذا تقصد بالمرجحة الجيدة *good swing* خاصة إذا كنت تريد لضاربك أن يقوم بوثبة جيدة اتجاه الكرة لكي ياخذ ضاربك المميزات الخاصة بضرب الكرة عندما تقوم في أعلى نقطة لها.

To allow your hitter to make a good jump at the bale to take advantage of hitting the ball at it's highest point.

ثانيا، حتى لو كان هناك لاعبان للصد (في النهاية العكسية للضارب في نصف اللعب الآخر)، لسوف تكون هناك فرص على الأقل إذا قاما هؤلاء اللاعبان المكلفان بالصد، وصد الكرة، ألا وهي أنه هنا ربما لا يقوم لاعبك (الضارب) بارتكاب أي خطأ، اتجاه هذه الطريقة بسرعة قدر المستطاع وبمجرد أنك حاولت (المدرب/ اللاعب) القيام بعمل شيء أكثر خطورة خاصة في مثل هذا الوقت بالذات، وهذا هو الغرض من الإعداد .

as if you tried something that was more risky at that particular time, that the purpose of that set.

وهذا النوع من الأدوار *time kind of rule* (أو القواعد)، يمكن توحيده مع اللاعبين الصغار.

That kind of rule can be general one especially for younger players.

ولكن هذا لا يمنع أن مثل هذا الدور قد لا تكون له الأسبقية (الأولوية) أو ملائمة عندما يصلوا (أو تصل بهم)، إلى المستوى الأعلى. ولكن ربما قد يكون هذا الدور شيء لتضغط به على الفريق.

As appropriate as you get to higher levels., but it may be something you stress with team.

وفي هذا الصدد يوضح هاري بينكس *Harry Pincus* حميد هامد.
حيث يقول أن مجموعتنا أو يقصد بهم كل الجهاز التدريبي كفريق عمل.
والفريق). قد ذهبنا إلى أبعد من ذلك فيما يتعلق بقائمة اختيارات المعد خلال البرنامج واستخدمنا اثنان من الآتي:

Went further than the setter options listed in the program and we used couple of this.

أخذنا ملاحظات خلال المباراة، ثم تكلمنا مع لاعبك المعد خلال الوقت الملائم أو المناسب بعد المباريات.

Taking notes during the match and talking to your setter at appropriate time after the match's.

أو في ذاك الوقت عندما تكون قد وجهت انتباههم، وذهبت معهم لأبعد من ذلك حيث، كيف كانت نتائج مباراتك الأخيرة؟

or at a time when you have their attention and go over what the last match's consequences were.

شيء آخر قد ناقشناه، ألا وهو الخاص بإعداد المعد ***setter sets***.
وذلك في بداية المباراة ليس المقصود بذلك فقط للجمع إننا نحاول أن نكون ديمقراطيين في ذلك، لكن هو محاولة أن تعطي لاعبك المعد، عن أي من ضاربك يقوم بأفضل عمل.

But you try to give the setter a feeling of which of yours hitter doing the best job.

ومن خلال الإعداد لكل واحد من لاعبيك في الجزء المبكر من المباراة، ربما من خلال ذلك تستطيع أن تصل إلى نتيجة، ألا وهي أن ضاربك الذي كنت تظن (أو تعتقد) أنه الأحسن، أصبح ليس كما نظن *was off* أو أصبح عكس ذلك.

نحن نظن أو نعتقد أيضا عندما نبدأ الإعداد في المنتصف (من منتصف الشبكة ***(or setting from middle of net middle set***) وتأسيس

د التأكيد على المنتصف. هنا يجب علينا ضرورة التحرك للخارج على الجانبين *Then we should move out to the sides.*

وهنا يجب الإشارة إلى أن أي أفكار جديدة تريد أن تجمعها (تضيفها داخل هجومك. نحن نعتقد أنه من الأفضل ألا تفعل ذلك من بداية المباراة.

Any new ides you wanted to in culcate into your attack we thought you anght to do in the beginning of the match.

حيث عندما تكون النتائج متقاربة (١٤ – ١٤) أو (٢٣ – ٢٣). فليس هناك وقت للقيام بأي مجازفة أو مغامرة، حيث في مثل هذه الحالات سوف تجد لاعبيك المعدين أكثر تحفظا ***more censer native.***

ويتدخل لوريل براسي إيفرسين ***laurel Bressey Iverseen***. ويعتقد أن النقطة الشيقة هنا، تتعلق بالتأكيد (أو التأسيس) الطريق الصحيح للمنتصف ***establishing the middle right way***، ويستطرد لوريل بأن نظرية دوج بيل ***Doug Beals theory***، والتي نرى ضرورة الإشارة إليها هنا أنها تعتمد على تأكيد أو تأسيس قوته على الضارب الخارجي أو لا ***establish his power outside hitter.***

ويستطرد لوريل براسي في الحديث بأن ليس متأكد لأي طريقة أحسن وأشعر بها، حيث أنني أميل للموافقة مع هاري (أحد المتحدثين في هذا السمينار). حيث أنني أفضل وإنما دائما أن أجعل لاعبي الموجود بالمنتصف ينطلق، ولكن يفوتني هنا ضرورة الإشارة أن هذا يعتمد لاعبي حائط الصد في الفريق المعاكس، وأيهما يصل إلى أعلى أولا (هل هو الضارب، أو لاعبي الصد المعاكسين).

It also depends on other teams blockers and who is up.

حيث أنه لربما يكون لدينا خيارين في هذا الشأن:

أولهما: ربما نجعلهم يجروا في الطريق الصحيح.

We might want to get then running right way.

ثانيهما: ربما نقوم بعمل مناقشة حول ذلك، ولسبب حيث أنني أعتقد أن هناك نظريتين مختلفتين عما نريد عمله.

We might have some good1 discussion about this because. I think there are two different theories of what we might want to do.

وهنا ينصح لورني ساؤلا بأنه يجب أخذ العكس، ففي بعض الأوقات أو الأحيان، لأن نجد أن هذا يعتمد على كم عدد المرات التي يلعب بها الفريق، وكذلك يتوقف على عما تريد التأكيد عليه أو تأسيسه، فمثلا يكون في مقدورك أو استطاعتك عمل إعادة لبعض الأشياء ***do reversing things***، فمثلا ننصح بعدم تنفيذ إعداد المنتصف ***not setting the middle***، خاصة عندما تكون قد نفذت ذلك لأكبر عدد من المرات، أو عندما يكون لديهم الوقت الكافي، هنا سوف نجد أ، لاعبي الصد المعاكس سوف يتجهون للقيام بالوثب من المنتصف ***jumping middle***، وفي حالة حدوث مثل هذا الأمر (الصد) فإن ذلك سوف يجعل (الإعداد من المنتصف) أكثر صعوبة بالنسبة للمعدين ليبرهنوا ذاتهم لك.

ويفاجئنا رأى آخر لأحد الحاضرين أحد الحاضرين إنني أعتقد أن الأفكار أو الآراء الخاصة إعداد المبصف أولا ***setting the middle frist***. هي في الحقيقة شيء قد سمعت عنه منذ حوالي خمسة عشر عاما، أو حوالي ذلك، وفي الحقيقة إنني شككت في ذلك، حيث أنني قد سمعت عنه، وأود أن أقول أن بعض المدربين قد سمعوا نفس الشيء، وفرقهم قد تدربت على تلك الطريقة، وفي الحقيقة بأنني أعتقد بأنه يجب المزج بين الطريقتين لنصعد بهما ***to mix it up***. فمثلا بأنني أعتقد في بعض الأحيان أنك تحتاج أن تعط مبكرا للمنتصف أولا. ***To set the middle first early*** أو تجعله يتجه للخارج أو للصف الخلفي ***go outside and beakrow***. وكليا أشياء تجعلهم ينسون كل شيء عن المنتصف.

كذلك هناك أيضا مواقف. حيث سوف تستطيع سماع المدرب في الجانب الآخر من الملعب (الفريق المعاكس). ليصيح أنسوا كل شيء منتصفهم أنهم سوف لا يعدون *forget their middle they are not setting.*

وبالطبع فإن مجرد سماعك (اللاعب المعد) لمثل هذا التعليق من جانب مدرب الفريق المعاكس. سوف ترى وفجأة أن المنتصف عندك ينشط قليلا ويصبح أكثر فاعلية. وبالتالي وككل لسوف يصبح لدينا هجوم كلي ***Now we have a total offense.***

وفي هذا يقول لوريل إيفرسين ***Laurel Brassey Iverseen*** في الحقيقة إننا نقوم بجميع أشياء المراوغة ***screwy things*** فمثلا نحن قمنا بعمل مجموعة الأشياء التالية:

نحن نحب أن نجري لعدد (×) من العدو ***we lide to run Sprints a lot of X s.***

في بعض الأحيان نحن سوف نجد لاعبنا المعد التنوع الخاص ببداية المباراة، حتى يجري الـ (خ) ويعد الاختيار الثاني بالطريقة الصحيحة.

On occasion we will tell our setter of the very beginning of the game to run the X and set the second option right way.

عادة في مثل هذه اللعبة سوف تصد. وبالطبع فإن مجموعة اللاعبين البدلاء الحاليين على مقعد الاحتياطي، سوف يعلقون على هذه اللعبة فيقولون مثلا هذه جيدة ***(good)***، هذه لعبة تمام ***that is a perfect play*** أو يقولون الآن ضاربنا في المنتصف فتح باتساع (عرضا) ***Now our hitter is wide open.***

وفي المرة القادمة عندما نقوم بإجراء نظام اللعب (×)، التقاطع الخاص بالضرب). سوف نجد مجموعة اللاعبين أنهم سوف ينتظرون بالنسبة للضارب الثاني. وبالطبع ايضا فإن هذا يعتمد على الفريق (المنافس) الذي نلاعبه. ولكن

في بعض الأحيان. فإننا نفعل العكس تماماً. وهنا سوف نجعل لاعب المنتصف يذهب (يتجه) هو الأول ـ إلخ. *We will get the middle going first et.*

وفي الحقيقة إنني لا أعرف (والكلام على لسان لوريل براسي إيفرسين) إنني لا أجد إجابة على ذلك، ولكن طالما أنه يوجد هناك أكبر من اختيارات المختلفة، فإننا نستطيع استخدام مثل هذه المعلومات.

As long as there are a lot of different options, we can use that information.

وتقول باتي رولف ***Pati Rolf***، عندما تتكلم عن التمريرة البعيدة السيئة ***worse pas off***، في الحقيقة إنني قد سمعت أكثر عن كيفية الإعداد من الملعب الخلفي تحديداً من الجانب الأيسر وإلى الصف الخلفي في كل وقت منفرداً. وفما هو تعليقك أو نظريتك حيال ذلك.

What is your theory on that?

يرد لوريل إيفرسين ***Laurel B. Iverseen***، بقوله أنه لربما تقوم منتخبات فرق الرجال الدولية تقوم بإعداد الكرة ناحية الجانب الأيمن أو الملعب الخلفي ***set that ball right side, Back out.***

وفي الحقيقة إنني قد لاحظت أنهم يقومون بمثل هذا العمل كثيراً جداً. وبالتالي فحن نرى هنا ان فريق الرجال كان يعمل على أن يكون إتمام الهجوم إما من الجانب الأيمن من الملعب الخلفي، وتمريرها بعيداً عن الشبكة.

The men's team was working on attacking the right side from the back court and passing off the net.

و بمجرد أن يصل (أو يكون) اللاعب على زاوية ٩٠ درجة بالنسبة للشبكة، ويجعل الكرة تصل (متقاطعة) تعتبر الكتف، فإنه من الممكن أن تنجح.

As long as the player got it at a 90 degree angle to the net and let the ball come a Cross the shoulder, it would work.

معظم اللاعبين المعدين يودون أن يذهبوا بعيدا عن الشبكة، وببعض (أو من خلال) بعض الأعمال، فإنهم يصبح في استطاعتهم إدارتها لتنميتها أو تطويرها ***They managed to develop it***، وبالطبع فإن مثل هذا الأمر يعتمد تماما على شخصيتك. ***It just depends on your personal.***

ويؤيد ويعضد ذلك لورني ساؤلا ***Laoure sawla***، ويقول إنني أعتقد أن شخص بشيء كبير ***Personnel is a big thing.***

فمثلا أنت عندما يكون لديك فرصة في (٥) ، (٤)، لاعبين، من هؤلاء الذين تنوي أن تعطي لهم الكرة، ويستطرد لورني ساؤلا، أنه في أوربا لأمر شائع جدا أن تقذف الكرة عاليا في موقف تمرير شيء وتضعها في مركز (٥) وتجعلهم يقومون بمرجحة جيدة نحوها.

It is very common to throw the ball up in bad passing situation and put it to position (5) and have then take a good swing at it.

وفي مثل هذه الحالة تستطيع أن تكون مهمة جدا لأنها سوف تفتح بنفسها (التمريرة) حائط الصد فإنها تجعل لاعبي الصد يجرون بواسطة أو يجعلهم يأخذون خطوة للخلف، إنها تفتح حائط الصد التي تنوي أن تدخله.

It opens up the block going.

يعلق على ذلك أحد الحاضرين من المتخصصين في تدريب الكرة الطائرة، بقوله إن مجموعتنا قد تكلمت عن شيئين ***couple of things***. أحدهما الخاص المشاهد، ***The secenarios***. والتي كانت قد ظهرت (حصلت فجأة)، والتي كانت فيها النتيجة (١٣-١٣)، أو (٢٣-٢٣)، وأنت لديك لاعب صد كبير والذي أنت (كمدرب) قد بدلته (غيرته) بالنسبة ليكون في الصف الخلفي.

You have one big blacker whom you have been substituting for in the back row.

وفي نفس الوقت لديك معد أصغر *a small setter*، وأنت في احد نقط الدوران *at point in the rotation*، وهنا سوف تجد نفسك تتعجب. إذا كان من الواجب عليك أن تترك اللاعب المعد بداخل الملعب *setter in* أو تترك لاعب الصد الكبير في داخل الملعب *Leave the big blocker in*، وفي ~أي نقطة تحديدا ترغب في أن تقوم بذلك.

At what point would you do that?

والإجابة هنا للوريل براسي إيفرسين، حيث يقول إننا الآن وفي هذه النقطة سوف نجد أنفسنا نقيم المدرب *Now we are evaluating the coach*.

ويقول نفس الشخص (غير المعروف)، انني أعتقد أننا نحاول أن نقرر. لو كان اللاعب المعد ذو قيمة. أو أن مركزه الدفاعي أكثر قيمة؟

we were trying to determine if the setter more valuable or is the defensive position more valuable?

وهنا يقول لوريل إيفرسين *Laurel Iverseen*، في الحقيقة إنني لا اعرف أي إجابة لذلك، أنا أتخيل أو أتظاهر *assuming* بأنك (والكلام موجه إلى ذلك الشخص غير المعروف). تنوي أن تكون خارج التبديلات

you are going to out of substitutions?

وحيث (افترض أنك أخذت المعد للخارج وكان ذلك نهائيا) *you take the setter out and it is final*. وهنا فإنك تأمل أن هذا اللاعب الكبير ينوي أن يصد (مجموعة / أو) بضعة من الكرات *a couple of balls*، وبالتالي فانك تنوي أن تفوز بالمباراة، وفي مثل هذه الحالة إذا لم يكن في استطاعتك أن تتحكم في هذا الموقف، وبالتالي فإنه يصبح عليك أن تمد هذا التحكم ليشمل الـ ١٥ نقطة. وأن يكون شكل هذا التحكم مختلف طوال الوقت. وبالطبع فإن حددت مثل هذا الشيء سوف يكون عظيما *That whould be great*.

ويستطرد إيفرسين *Iversin*. انت تعلم فقط أن حدوث مثل هذا الأمر. عادة ما يحدث لخمس أو أربع مرات خلال الموسم. ولكن يجب عليك أن تقوم بمثل هذا القرار *to have to make that decision*.

كما أنها سوف تكون حركة زوبعة أو عاصفة ظريفة خاصة إذا كان لاعبك المعد بعيدا عن الملعب.

It is a pretty gutsy move if your setter is off the court.

وخاصة عندما يكون لديك شخص آخر يستطيع أن يقوم بالإعداد جيدا، والذي ربما يكون جالسا بالخارج، نحن عادة ما يكون لدينا شخص آخر الذي يكون بمقدوره الإعداد على الأقل.

We usually have someone else who can at least set.

ويكمل لورني ساؤلا *Lorne Sawula*. وأنت كمدرب. هل قمت أو عملت هذا القرار من خلال هذا المعد، ولو كانت هذه نقطتان أو ثلاث. فإنني أود أن أقول بأن فرصة النجاح سوف تكون منخفضة جدا ***you chances of success are very low.***

ولو كانت هذه نقطة واحد (النقطة الملعوبة) والنتيجة ١٦-١٦. في الشوط الخامس، وأنت معك الإرسال (أى سوف تقوم بالإرسال). وفي نفس الوقت لديك شخص آخر. يستطيع ضرب الكرة ولو قليلا وفي مثل هذه الحالة. ربما يكون ذلك عمل حسن.

If it is one point and the score is 16-16 in the fifth game and you are serving the ball and you have some body else do a little bit of ball handling just is case., may be it will work.

ويعلق أحد الخبراء على ذلك بأن أحد الأشياء التي ناقشتها داخل مجموعتنا كانت عبارة عن قواعد عامة عن متى تستخدم هجوم المعد. ومتى تذهب سريعا. ***when to use the setter attack and when to go quick.***

ببساطة شديدة نحن أيضا ناقشنا فلسفات مختلفة ***different philosophies***، عن كيفية استخدام مثل هذا الهجوم المعد، أو الجري السريع)، وكذلك ناقشنا الفلسفة الخاصة بكيفية تأسيس مثل هذه الأمور قبل المباراة.

ولغاية ما نحفظ عن ظهر قلب هذه الحالات (أو القرارات) الخاصة بالمعديين، فإنني أعرف إننا سوف لا نفعلها، أساسا. إذا كان صندوق التسجيل ***the box scores***، (كناية عن الأرقام بمربعات درجة التسجيل أو لوحة التسجيل).

قد أظهرت أو أوحت إلى نهاية المباراة، وأن الجانب الخارجي الخاص باللاعب الضارب لديه ٧٠٪ الخاصة بالإعداد.

At the end of the game that outside hitter has 70% of sets.

هنا يجب عليك كمدرب إطلاق الإعداد ليكون من الإعداد من المتصف ليكون الضرب القليل أكثر .

Have to set the middle a little bit more.

لهذا فإنني أعتقد أن مثل هذه الأنواع بالنسبة للحالات، يجب على كل واحد أن يقترب أو (يصل) إليها ***has access to***، ولكنني في نفس الوقت، لا أعرف أنها إننا سوف ننتفع بها أكثر من ذلك ***That we utilize it that much***. ثم بعد ذلك عليك مقارنة هذه الحالة أو القرارات بحالات التمرين، والتي تكون بعض الشيء من الذي تأخذه.

Which is something that we do take.

وفي هذا الصدد تذكر لوريل براسي إيفرسين ***Laurel Brassey Iversin***. أحد الأشياء التي أشارت إليها وأخرجتها ***she pointed out***، هي التي كانت تتعلق بالتقسيم أو التوزيع الخاص بالإعداد ***distribution of sets***.

حيث فكرت إننا وصلنا إلى نسبة ٧٥٪ إعداد الخارج *outside*، أي شخص آخر ينظر إلى ذلك *Dons any body else look at their*.

إنني أعرف أن هذا بالنسبة للفريق القومي كان مقدار واتفاق كبير *That was a big deal*، بالنسبة للتقسيم أو التوزيع الخاص بنا في الإعداد كان الشكل حوالي ٧٥٪ إعداد خارجي (إعداد ناحية الخارج *out side sets*)، لكل من (كارين *Caren*، كامينر *Kemner*)، و(كيبا *Keba*) (فيبس *Phipps*)، وكان نسبة إعداد المنتصف *Middle sets*، تشكل حوالي ٣٥٪ التي حققتها كل من (ديتري *Deitre*)، (كولينز *Collins*)، (وكيم أودون *Kim oden*)، بينما كان نسبة ١٥٪ تخص الإعداد المفتوح (المشقوق) بين الصف الخلفي *split sets between back row*، والتي حققتها كيب *Keba*، والإعداد الجانب الأيمن *The right side* تخص ليزا ماسكايان *Liz Masskyan*.

لقد كانت هناك مرات عديدة بعد المباراة، خاصة في الوحدة التدريبية، والتي كانت جاءت خارج الكمال *at came perfectly*، وبالطبع فإنني كنت في غاية القلق بخصوصها خلال المباراة، ولكنني لم أكن أملك آلة حاسبة (كيفية حسابها *I didn't have calculator*)، لكي أقول لنفسي كم من واحد إلى أكثر كان إعداد للخارج *to tell me were one too many to. the outside*.

كما أن هذا أيضا يعتمد على الكيفية التي كنا نلعب بها.

On haw we were playing

حيث كانت هناك مرات عندما كان يتم الإعداد الأول (١) *(1 set)* بواسطة ليزماسكيان *Liz Masskyan*، وحتى الموت، وذلك بسبب أنها كانت ساخنة *she was hot*.

نحن كنا (الفريق يجري حول لأكثر من مره XS (كناية عن أكبر عدد).
وعلى كل حال بعد المباراة، فإنني لم أحصل تقرير لامع أو متوهج ***glowing report***، يخص ذلك (يخص طريقة لعبها).

ولو كنا انتصرنا (فزنا) وفي نفس الوقت كنا ناجحين، كنت أخذ بعض النقد أو نقد تام ***some of or all of the criticism***، وهذا يقودني إلى السؤال التالي والكلام ما زال على لسان لوريل براسي إيفرسين ***Laurel Braseey Iverseen***.

- ❖ هل كنت تظن أن مثل هذا يحدث لك سواء في فرق المدارس العليا أو حتى في فرق الكليات الجامعية.
- ❖ هل فعلا نحن نمتلك مثل هذا النوع من التوزيع، والخاص بالإعداد ***do we have that kind of distribution***.

وبصراحة فإنني لا أملك مثل هذه بالنسبة لفريقي.

ب – التقييم من خلال الملاحظة والتسجيل
Evaluation throug obeservation and Regestration

ويتداخل كيم نورمان ***Kim Borman***، من خلال برامج ثادينا خاصة تلك التي كانت تتدرب بواسطة مدرب واحد، لقد وجدت شكلا لإحدى هذه الأندية عند مراقبة وإدارة مبارياتها ***Club coaches***. كانت تستخدم طريقة تعتمد إلى مجرد النظر إلى فريق الخصم، والنظر إلى ما ينوي عمله ***what the opponents are doing***.

كما كان هناك ورقة للتسجيل ***sheet***، وبسيطة للغاية لاستخدامها أثناء مراقبة المباراة، ويصبح في نفس الوقت ***and yelling at same time***. على

الفريق. وقد لاحظت أن مثل هذه الطريقة تستخدم عندما يكون هناك مدرب واحد فقط للفريق *there is only one coach.*

وهنا يجب عليك أن تعرف أنه في هذه الحال أو الطريقة سوف يكون لديك وقت صعب لتخبر أولادي (لاعبينا) عن أي شيء.

جـ — من خلال مراجعة شرائط الفيديو
Cheek to Vido Tapes

إنه لسوف يكون شيء لطيفا. لو كان هناك شيء بسيط لكي يساعدك المدرب لتحافظ على شق طريقك *to help you keep trak*. وغالبا ما يكون في استطاعتنا دائما أن ترجع للخلف وتتجه للأمام من خلال شريط الفيديو.

Could always go back and go through the video tap.

ويقول أحد (شخص لم يذكر اسمه) إنني في هذه الجزئية عندي اقتراح خاص بمشكلة النادي، حيث إنني لاحظت أنه في معظم الأحيان غالبا ما يكون مساعدين، والذين هم في حقبة الأمر يحبون جدا أن يفعل مثل ما أفعل تماما. لقد جاء إلى وقد تطوعوا ليقوموا بذلك (التسجيل/ الشريط)

They have come to me and volunteered to do that.

(أو فتش) (أو اوجد). (أو ابحث) *seek out*. عن هؤلاء الذين يكونوا موجودين، ولا يفعلون شيء.

Or seek out those who are there doing nothing.

ويعقب لورني ساؤلا *Lorne Sawula*. على ذلك. ويقول أن مثل هذا الأمر يحدث في بعض الفرق. حيث يستخدمون هؤلاء اللاعبين الذين لا يلعبون .. إلخ لكي يحافظوا على الحالات أو القرارات *to keep stats*. (الخاصة بفرقهم). الشيء الآخر هنا أنه باستطاعتك أن تأخذ فرخ ورق *sheet* لكي يساعدك خلال الدورانات والنقاط *to help you with rotations and*

points. التي تكون قد سجلت أثناء (الدورانات. وذلك في حالة إذا ما أردت أن تقوم ببعض التحليل).

ويستطرد لورني ساوْلا. فيقول انني كنت أظن أن باتي رولف *Rati Rolf* كانت أيضا تعمل علاقات *made was also relational*. لو أنك قمت بالمحافظة أو الحفاظ على حالة فريقك فهذا أمر جيد. وحسن. ممتلا لقد لاحظت أن التمرير *Passing* له تأثير واضح على ضاربك هنا ربما مايزال لاعبيك الضاربين يمتلكون كفاءة هجومية جيدة جدا.

Still have a very good attack efficiency.

العكس يحدث تماما في حالة ما إذا تمريرك/ تمرير فريقك) منخفض بعدل *fairly low*. ربما هنا يحاول لاعبك المعد أن يقوم بعمل متزن جميل في الملعب.

Your setter has done apretly decent job on the court.

د- من خلال استخدام الرسوم البيانية والإيضاحية

وفي هذا الصدد يستكمل الحديث (شخص غير معروف ***Un Known***. لقد أخذت واستخرجت شيء من كتاب آلان سكات ***Alen Scate*** لكي انظر وأتعرض فيما يخص الرسم البياني أو الإيضاحي الخاص بالإعداد الخارجي ***side out charting*** . كذلك التقسيم أو التوزيع الخاص من المعد ***The distribution from sitter***. وفي هذه النقطة تحديدا نحن لفريق عمل قررنا أننا لو قررنا أن نجري الإعداد ***setting X setter***. أو الإعداد المفتوح ***slide tandem***. هنا يجب أن يكون الإعداد من الصف الخلفي.. إلخ. وفي الحقيقة إنني لم استخدم. خلال المباراة كثيرا. وذلك بسبب أنك في المباراة تحصل فقط على ٣٠ث. وأنت خلال لا تفعل الكثير. ولكن إذا استخدمها بعد بضعة كلمات لكي توضح للمعدة وتدعها تفكر فيما تفعله بالكرة.

وفي هذا الصدد يعلق لورني ساؤلا.. *Lorne Sawula*، فيقول هذه نقطة جيدة جدا، حيث هنا يحب عليك أن تفكر بأنك قد قمت بتعليم لاعبك المعد من مباراة إلى أخرى ومن سنة إلى أخرى.

That you are educating the setter from one match to another and from on year to another.

ومن خلال هذه الخبرات الخفيفة والعالية ***By highlighting experiences***، سوف يتقدمون، أو يسيرون قدما للأمام، لكن هذا لا يمنع في بعض الأحيان يكون استخدام جهاز الفيديو للمعد مسبقا لهم أو استخدام بعض الطرق الإحصائية ***Using astaistical method***، لإبعادهم ***so late***، عن أي اخطاء أو لكي تريهم أنفسهم يعتبر أمر هاما بالنسبة لهم جميعا، كما أن هذه الطريقة من الممكن أن تكون طريقة تدريب فعالة بالنسبة للاعب المعد، وبصفة عامة فإن مثل هذه الطرق سوف تساعدهم ليتطوروا ككل وكلاعب واحد ***help them develop over all as player.***

وهنا توضح شوك دارين ***Chuck Warren***، أنه في المستوى الأول للمدرب ***Level I coach***، نجد أنهم قد أسسوا وأكدوا على شيء على الغرض الذي يكون مبهم ***on purpose is problematic***، وهنا في الحقيقة قد تفهمت ذلك السؤال الذي كيف أنك ليس لدي تقييم إحصائي للاعبك المعد خلال المباراة أثناء سير المباراة.

I Understood that the questions was how do non statistically your setter during the game while the match is going on?

غالبا ما سألت لاعب المعد خلال فترة السكون (أو التوقف تماما عن اللعب***during pauses***)، متى قررت أن تقوم بهذا؟

when did you decide to do that?

وفي الحقيقة أكون بذلك، لقد طورت قرارها أو (قراره – اللاعبة أو اللاعب)، الذي انعكس بالتالي على عمل المهارات ***her developing***

decision making skill. ومن ذلك فإنني آمل أن أرى مزيد من التقدم. خاصة وأنهم على وشك عمل مثل هذه القرارات قريبا، ولقد وجدت أن مثل هذه الطريقة التي تتعلق بالمقررات تحقق أكثر تقدما، حيث أنهم بدءوا بفتح آذهانهم أو عقولهم مبكرا أو أبعد من رؤوسهم قليلا وخاصة وهم يوزعون الكرة.

بدء الأشياء يكون في طريقه الصحيح، وهم قد بدءوا بالتفكير بعناية (بحرص) أكثر، حول ماذا سوف يفعلونه.

Things star going right and they being: to start thinking more carefully about what to do.

ويستكمل لوريل براسي غيفرسين *Laurel. B. Iverseen*، حول هذه النقطة، يوضح أنه يعتقد أن اللاعبين الأصغر سنا أو من يلعبون في المستوى الأقل *Lower Level*، عادة ما يكونوا متألقين مع لاعبك المعد ويقومون باتخاذ القرار مسبقا ٠أي يكون هناك قرار مسبق)، مثل التمرير (استقبال الإرسال).

- **فهم يعرفون إلى من سوف يعدون الكرة...** *They know whom they want to set*.
- **أيضا هم يعرفون أي لعبة (سوف يلعبونها)** *They know what play*.
- **لأي شخص.. إلخ** *Which person . etc.*

حينئذ، يعتمد ذلك على ماذا سوف يحدث، حيث أن هذا الأمر لربما يستوجب عليهم تغيير تفكيرهم، ولكن هذا متفق عليه *But that us okay*.

- **وبمجرد ما يكونوا قد نموا أو طوروا من مهاراتهم** *develop their skill*.
- **وبدءوا يروا لاعبي الصد (المعاكس)** *start seeing blockers*.
- **وبدءوا في أن يكونوا حريصين لما سوف يحدث.**

  - *Being a ware of what is going on.*

بعد ذلك يكون باستطاعتهم أن يبدءوا بعمل القرار الثاني المفتوح تحديداً الخاص بالاعداد للضرب المفتوح ***split – second decisions***. وفي مثل هذه الحالة والكلام مازال عن لسان لورل إيفرسين. وموجه إلينا كمدربين. إنني لا أعتقد أن أي منكم أن يسال لاعبيه المعدين (أو لاعبه المعد) أن يفعل ذلك في الحال.

وعن توجيهات اللاعب المعد يوضح بارب كوربيل ***Barb Corbeil***، لقد كان لدينا إيضاحاتنا (أو خرائطنا).. (أو رسومنا البيانية) الخاصة باتجاهاتنا وانعطافاتنا ***we chart our own tendencies*** وذلك في ضوء الفريق المنافس (أو الخصم) الذي تقابله. وهنا أود أن أوضح شيء هام. لقد سمحت للاعبتنا المعدة أن تنادي أو تصيح على ألعابها الخاصة ***call her own plays***. وعليه فإننا سوف نضع في كل دوران لاعب أيسر خاص ***(LF)*** لاستلام (١٤)، بينما لاعب المنتصف الأمامي مستلم المفتوح. واللاعب الأيمن الأمامي ***(RF)*** له ال (٥١).

Put down in each rotation LF received a (14), middle front received a slide, and RF had a (51).

ويبقى هنا سؤال غاية في الأهمية. لأي من هؤلاء سوف تقوم هي بالإعداد وما كانت النتيجة؟

Who did she set and what was the result?

إنني باستطاعتي أن أستخدمها خلال اللعب المباراة، وذلك بمجرد الأحكام والتثبيت والتركيز لمباريات عديدة وضعت معا.

"As well as consolidating several matches put together".

وهنا في مثل هذه الحالة على أنا كمدرب ان أقول أي من العبارات التالية "أنك تجب (نود) أن تجري مثل هذه اللعبة لمرات كثيرة في هذا الموقف ولكننا سوف لا تنجح أبدا".

You like to run this play a lot in this situation and we are never successful.

أو أقول "العكس يحدث... .. *Opposite occurs* وبالطبع فإن مثل هذه الأمـور ليست نسب إحصائية. والتي تستطيع عملها أن يكـون أمـرا بسيطا للغاية لأن تجعل للاعبك المعد أن يرى مثل هذه الاختيارات وتسألهم فيما لمـاذا اخترتم ذلك.

هـ- التقييم من خلال استخدامنا للإحصائيات المستخلصة

Evaluatuation with using statisetices

وتوضح لوريل إيفرسين *Laurel Brassey Iversen*، إنه في هذا العام تحديدا. نحن أخيرا توصلنا من الإحصائيات الخاصة بجانبي الملعب *Court side statistics* . وأيضا كنا قد حصلنا على القرارات وذلك في نهاية كل مباراة، وبالطبع فإن حدوث مثل الأمر كان أمرا عظيما، حيث كان بإمكاننا أن نأخذ مثل هذا الشيء داخل التراكم أو التزاحم *The huddle*، ونقول "الآن، وهنا استلم ما سوف تفعلونه أو تقوموا به

"Here is what we are doing.

وكطريق صحيح. نستطيع أن نرى بوضوح الكيفية التي يتم بها توزيع الإعداد. وماذا يجري هناك".

We could see set distribution, and what was going".

"وهذا الأمر قد وضح أن نافعا ومفيدا لنا، وأنه لشيء لطيف أن نمتلكه أو يكون لدينا".

و- من استخدام عبارات التعزيز

ويستكمل بيريني إسكلان *Berrni Scalan*، حول هذا الحديث.ويوضح أنه في مجموعتنا نقطة واحدة كانت قد ظهرت أو تجلت

Brought up، وذلك عندما نتجه (نذهب) للاعداد ونقول للمعد عليك أن تكون شجاع أو جسورا *too bold*. وعندما سوي أن (تحافظ على الإعداد) أو (روتيني). وفي مثل هذه الحالة خاصة في دائرتنا التدريبية *on a miscroscale*. نقول لهم بحوارهم كن محافظا على الوعد أو روتيني (الآراء طبعا) *be conserative*، وكذلك عندما تكون متقدما أو في الأمام *and when you are a head*، كن شجاعا.

ولكن على الميكروسكال *macroscale*، نحن صنفنا (هذا كان أسلوبنا) *we sort* الخاص بالمناقشة، والذي كنا نريد أن تكون من خلال (الفريق) شجاعا، أو جسورا خاصة عندا نصل لأن يبدو دسما *to get creamed* بأي طريقة، أما بالنسبة للفريق الآخر وعندما يكون بعيدا عن السيطرة *so far superior* في مثل هذه الحالة كنا نقول لأنفسنا بعض العبارات مثل:

لماذا لا نذهب حتى لمجرد المتعة (أو الترفيه)؟

Why not just go out and have fun?

ولكن يبقى سؤال هنا حول هذا الموضوع.

كيف لك أن تقيم لاعبك المعد نحو ذلك؟ (ذلك ما يقوم به في هذه الحالة ***Hoe do you evaluate your setter on that?***.

نحن فكرنا في ذلك من خلال رسم إيضاحي أو تخطيطي خطة اللعب *Charting play*، ومن خلاله سوف يتسنى لنا أن نعرف أن نوع من الألعاب سوف يجربها اللاعب المعد.

we will know what kinds of play the setter is running.

- كذلك لو كانت في مقدورها (اللاعبة المعدة) أن تقوم بجرأة كفاية.

(also) if she is being daring enough.

- أو خطتها في الإعداد تتضمن كفاية من الضاربين

(or) her plan in setting in volleying enough hitter..

❖ أو أنها تستخدم أنواع مختلفة وكافية من الإعداد... إلخ.

(or) using enough variety of sets etc.

نحن نريد من أولادنا أثناء ممارستهم أن يمتلكوا أو يشعروا بشيء من المتعة، خاصة إذا كان في نيتهم أن يقاتلوا بأي طريقة

to get killed any way!!!

وتعقب لوريل ب. إيفرسين ***Laurel B. Ivrsin***، إنني أعتقد أن ذلك هو مؤشر أو مفتاح النقطة. حيث عندما يكون في (داخلك شك أو ارتباك فلا تفعل). ***When in doubt, don't.***

فلو كان أي شك أو ارتياب في عقلك (مخيلتك)، عندما تكون في الإعداد (معدا)، وهنا وفي هذه اللحظة (لحظة شك أو الارتياب، يجب عليك أن تقوم بهذه اللعبة، ولو كنت لاعبك المعد يستطيع أن تذهب وتكون داخل اللعبة من خلال الثقة الكاملة

if your setter can go into a play with compete confidence.

هنا يكون في استطاعتهم (أو استطاعته) القيام بمثل هذا العمل، بل يمتد الأمر لأبعد من ذلك، حيث يستطيعون القيام بأحسن أو أفضل إعداد ***.They are making a good set***

وإنني، والكلام مازال عن لسان لوريل براسي. أنها لا ترى أي شيء خطأ في ذلك، وأنني أعتقد أن هناك خط حقيقي جيد ***a really fine line*** بين أن تكون شجاعا أو جسورا والتي تنتهي في بعض الوقت بالحماقة.

There is a really fine line between being bold and edging on stupidity.

ففي بعض الأحيان، نجد أن لاعبينا المعدين سوف يقومون بعمل شيء يعتقدون أنه يكون جميل وعنيف ***is pretty aggressive*** ، وهنا نحن نجد أنفسنا (كجهاز فني) نسأل (لماذا؟)، وإنني أعتقد بالنسبة لهذا الأمر أنها تكون

منطقة صلبة أو قاسية *it is a tough area*، خاصة في أثناء التدريبات. فأنت كمدرب تريد أن تشجع لاعبيك (أو لاعباتك) المعدين لكي يكون مخاطرين وأن يحاولوا خلال أشياء مختلفة يقومون بها".

To encourage setters to be risky and try different things.

ولكن هذا لا يمنع أنه في المباريات نرى أنهم ربما يتراجعون قليلا، وذلك عندما يختبرون حدودهم *They test their limits*. وهنا يأتي دورك فأنت كمدرب لهم لا تريد منهم أن يحاولوا عمل أي شيء مثل هذا (الذي يقسم بالمخاطر، أو شيء مختلف). خاصة عندما تكون النتيجة (١٣/١٣)، أو (٢٣-٢٣).

ويستكمل لورني ساؤلا *Lorne Sawula*، هذه النقطة، فيوضح على طول نفس الخط، لا يمكن أن يقول أي أحد منا، لأي لاعب معد أنك لا تستطيع عمل أي شيء في أي وقت .

you cannot do any thing at any time.

وهنا، أود أن أوضح أن (مجموعة/ رابطة) من مجموعة مدربين كبار السن *A bunch of old coaches*، قالت لي مرة، بأنك في التدريب تستطيع أن (عمل ذلك)، إذ أنك في مقدورك أن تمد مستوى المقدرة الخاص بك ***in training where you extend the ability level of your self***.

ولو أحسسن أن (نقصد هنا اللاعب أو اللاعب المعد)، بأنهم أصبحوا مرتاحين في التدريب، يمكنك أن تطبق ذلك في المباراة، وبمجرد أنك (فريقك والمعدين) أصبحوا في المباراة، سوف تجد نفسك (لاعبيك) متقن اللعب تماما كما هو الحال في التدريب.

وعندما تكون النتيجة (٢٣/٢٣) أو (١٣/١٣)، لا يكون أي شيء أفضل بالنسبة للمدرب المعاكس (الخصم) *The opposing coach*، يتمناه، هو أن تقوم بعمل خطأ.

ويتداخل جريج جيوفنزي *Greg Giovanazzi*، ببعض الأفكار ويقول لمجموعة المدربين والمدربات المشاركين، إنني أود أن أشارك ببعض من أفكاري اتجاه هؤلاء اللاعبين المعدين، أو اللاعبات المعدات، خاصة عندما يودوا (أو يودونا) أن يكون أكثر جرأة أو شجاعة، وواثقين من أنفسهم في بعض الأحيان أو روتين (محافظين على ما يقومون به) .

When there are time to be bold and time to be conservative.

في الحقيقة أود أن أوضح أن هناك كلام كثير حول هذه النقطة ومن خلال المعدين أو الضاربين، فإنني ومن وجهة نظري الشخصية أعتقد أن يكون أمرا صعبا للغاية لأن يكون لدينا اثنان من القدرات العقلية.. ***two metalities***.

وإنني أرى أن البيئة في التدريب ***The environment in practice***، يمكن تلقن أو توصي بها، بذلك بجزء صغير (لقمة صغيرة)، وفي الحقيقة إنني اتجاه ذلك لدى شعور بأنه وبدون الكثير من الدرجات العلمية ***with out much scientific data***، لكي تناصرنا ***to back it up***، والتي من الممكن أيضا لهذه الدرجات الخام، من المحتمل أن نكون على شيء من الاقناع الثابت أو الأكيد ***certain persuasion*** وهنا أود الإشارة سواء كنت مدرب شجاع ***bold voach*** أو مدرب محافظ (روتيني) ***or conservative***.

وبما فيهم أنا شخصيا عندما تكون النتيجة (١٣/ ١٣) أو (٢٣/ ٢٣)، فإنني أود في هذه النقطة أن أرى كل مجهود محتمل من هؤلاء المدربين وأرى ما سوف يفعله المعدين، بخصوص هذه النقاط المتقاربة، وإنني أعتقد أيضا أن هناك أيضا ثقة فطرية ***an inherent confidence***، التي تذهب للداخل عند مراقبة لاعبيك لكي يكونوا أكثر شجاعة.

An inherent confidence that goes into coaching your players to be bold.

وبينما تدرب لاعبيك لكي يكونوا روتينيين، وربما يكونوا محددين، للتفكير في الجزء الخاص بي (كمدرب)، هنا ربما عليك أن تسأل فيما يخص للعب الروتيني ***asking for conservative play*** الذي يفرض (بمنح) نفسه من الخوف. والذي يكون بالفعل مسألة في هجومنا.

Which is already an issue in our attacking.

وتقول لوريل براسي إيفرسين ***L. Bressey Iversen***، إن القدرات العقلية الخاصة بالفرق ***The Mentality of teams***، تعتبر شيء هاما. لو أردت كمدرب أن تسعى ورائها في النهاية، والذي من الممكن أن ينجح، ولهذا فإنني أعتقد أن كل واحد منا يستطيع أن يكون سعيدا بهذا.

ولو أنك كممت ***(gag)***، أو كنت قوي الشكيمة على نفسك وكان عليك أن تتأرجح، نحو نقط المباراة (الشوط) ***you have to swing at game point***، وحاولت من خلال بعض فرص التصويب والبسيطة، فإنها سوف ترتد مرة أخرى في وجهك، وهذا بالتالي سوف يترك طعم سيء في (فم) كل شخص.

That leaves a bad taste in every body mouth.

وفي هذا الخصوص فإنني أود أن أرى شخص ما يستطيع أن يأخذ ويحصل على مرجحة عملاقة.

ويقول لورني ساؤلا ***Lorne Sawula***، في بعض الأحيان وعندما تكون نحو (اتجاه) فرصة ***an roll***، سوف نلاحظ (أو عادة ما يكون هناك أشياء تعترض طريقك، ونحن نرى أن هذا هو الوقت الكامل ***perfect time*** التام لأن تكون شجاعا وجسور ***To be blod***. وتذهب بعدها حيث يبدو أن هذا هو الطريق التي تستطيع أن تدخله من خلال مركز المكسب (أو الفوز)، في المكان أو الموضع الأول، وبالتالي يكون هذا الذي من خلاله سوف تكسب الشوط. ***.That is the way are going to win the games***

وبالطبع فإن هذا يعتمد على مقدار الثقة التي يمتلكها اللاعب (اللاعبة) المعد ***the confidence the setter has***. وربما أنت كمدرب (كوتش)، لا

تستطيع أن تتعرف كثيرا على فيما يخص على ما الذي ينوي أن يحصل في هـذا الوقت بالذات.

Don't even recognize much of what us going on that particular time.

لقد رأيت الكثير مـن المدربين مـن خـلال الوقت المستقطع والنتيجـة متعادلـة (١٣ / ١٣) أو (٢٣ / ٢٣) ، الذيـن يقولـون للاعبيهم ألا يحـاولوا أن يفعلـوا شيء.

وتوضح كارين لويس ***Kaern Lewis*** الفرق بين الشجاعة والخشونة ***Bold and aggressive***، فتقول: "أن كل من الشجاعة (أن تكون جسورا، والخشونة (في اللعب) شيئان مختلفان ***Bold and aggressive are different things.***

على الأقل فمن وجهة نظري الفلسفية، لقد علمت ودربت أولادي (اللاعبين) لأن يكونوا خشنين.

وعلى كل حال فإن الألعاب التي يختارونها لكي تكون ألعابا خشنة، والتي كانت تشير نحو ١١٠٪ سواء كان ذلك شوط النقاط أو النقاط المتقاربة أم لا، فهم سوف لا يختنقون (يشرقوا بالماء) تجاه أي شيء.

They are not going to choke on anything.

إنني أعتقد أنه أمر يختلف أن ينسحب (أو ينجذب) البعض نحو الشجاعة للعب المخاطرة، خلال هذه النقطة (١٣/١٣)، حيث إنني لا أعتقد أنه باستطاعتك تربك الاثنان

I don't think that you can confuse the two.

وهنا تقول لوريل براسي إيفرسين ***Laurel B. Iverseen***. أعتقد أننا متفقين في ذلك، كما أعتقد أيضا. أننا سوف نجد أنفسنا قد أصبحنا داخل علم الألفاظ. ***getting into semantics***، حيث أن كل منا يتبنى كل لفظ من وجهة نظره الخاصة، فمثلا نرى أن لفظ الشجاعة بالنسبة لك (أو لأي منا)، يعني

المخاطرة **Bold to you means risky**، بينما يعني نفس اللفظ الخاص بالشجاعة لشخص آخر الخشونة **Bold to another person means aggressive**، ومن وجهة نظري الشخصية. فإنني أعتقد أنه ليس هناك أي مشكلة في ذلك.

ويستكمل الحديث أولجي موسكينو **Oleg Moiseenko**، بقوله: "إنني كلفت في أحد المرات بتدريب أحد فرق كرة القدم الأمريكية **Coach soccer**، وسألت نفسي ماذا أفعل مع هؤلاء وكان طوال الوقت. وكان عليك أن تقوم بكم عمل كبير، من خلال أنواع مختلفة من الأولاد عليك تهذيبهم (تثقيفهم) **Have culturally**، فمثلا لما كان لدي أولاد أسبانيون **Spanish kids** في فريقي فريق كرة القدم حيث كما كلفت بتدريبهم. كان من الواجب عليهم، أن يحاوروا إلى داخل المرمى من خلال ٣ قدم بالنسبة للمرمى وذلك قبل تصويبهم الكرة، بينما نجد أن اللاعبين الأوكرانيون **The Ukrainians Players**، من الممكن أن يصوبوا من (٣٠-٤٠) قدم للخارج **out side** ولا يبدون أي اهتمام **and could care less**، أيضا كان الأولاد الأسبانيون تعتريهم (رجفة/ هزة)، ويضربون شخص ما أثناء المحاورة مثل التصويب

thrill was beating some body in the dribble before the shot.

وإذا لم يفعلوا أو يقوموا بذلك، أصبحوا غير مسرورين **Delight**، بعكس الاولاد الاوكرانيون الذين يبدون عدم الاهتمام بالضرب من عدمه، فهم إذا صوبوا، وارتدت الكرة بعيدا عن ثلاث لاعبين من الخصم ودخلت الرمي. أصبحوا في غاية السعادة... وإنني أعتقد أن مثل هذه الأمثلة المصاغة تشير إلى وتوضح لنا أن هذه جميعها نزعة ثقافية ***a cultural bias***.

تستطرد وتؤيد هذه الأمثلة جو دي بارنت ***Judy Barnett*** أعتقد أن هناك شيئان يجب أن نضعهما في الاعتبار في المدارس العليا للكرة ***In High school ball***. حيث أعتقد أيضا ان تلك الفرق التي تلعب لكي لا تخسر لا تفوز. مثل تلك الفرق التي تلعب من أجل الفوز.

The teams who play not lose don't win as often as the teams that play to win.

شيء آخر، فأنا أعتقد أيضا لكي يحدث ذلك فإنه يتم من خلال التحدث إلى النفس بإيجابية ***To do with positive self talk***، وفي هذا المجال أحب أن أذكركم بحالة تذكرتها، حالة منافسة وجهت اللاعبين من خلالها وقلت لهم "لا تضربوا الكرة ضرب خفيف ***tip the ball***، عندما تكون بعيدا عن الشبكة".

"Don's tip the ball when you are a way from the net"

بينما لاعبي الصد الموجود بالمنتصف ***My middle blocker***، كانوا يضربوا الكرة بعيدة عن الشبكة بمقدار (٨) أقدام، وبالتالي فتضرب داخل الشبكة وبالتالي نحن خسرنا البطولة في هذه الحالة، وأنا الآن أقول للاعبي (لا تفعلوا ***Don't ...***). بمعنى آخر لقد غيرت من تعاريفي ***changed my terminology***. حيث أقول لهم الآن ابقوا خشنين واضربوا الكرة ***stay aggressive and hit the ball***، (بمعنى آخر اضربوا الكرة بشيء من السخونة).

ويوضح جيري بولفينو ***Geri Polvino***، مثال آخر بالنسبة لمجموعته، فيقول أنه في مجموعتنا كان موقفنا ممتاز (كسب شهرة)، ***distinguished*** بين اختيارات الكرة خارج الحدود ***side out options***، والنقاط التي تعمل من اللعب، وكيف تستطيع أن تقيم إنتاجية المعد من هناك؟

and how we valued evaluate the setter's Production there.

وهناك شيء أود أن أقوله قبل الدخول في هذه النقطة، أن نضع في عقولنا (مخيلتنا)، ذلك الحصر أو التحديد الخاص بالتقييم السلوكي.. ***that evaluation restricts behavior***، والذي لست متأكدا إننا أردنا تقييمه أم لا، ربما ذهبنا لأبعد من ذلك، وكان غرضنا أكثر من ذلك حيث قيمنا درجات خام حول ذلك (التقييم السلوكي)، ثم بدأنا بنائنا أو تشييدنا ***started our structured*** ، ولكن ومن خلال حوالي (٢) ثانيتين، كنا داخل قابلية التغيير أو

التحويـل ***Variability***. نحـن لا نقـوم بنفـس الشـيء طوال الوقـت في الاختيارات المتعلقة (الإعداد) الخارجي ***side out***، وفي هذا المجال أود أن يتحدث (دون شاو ***Don Shaw***، قليلا عـن الإيضاحـات أو الرسـوم البيانيـة (الجـداول) الأدائيـة ***a performance chart*** والتي سبق أن ناقشناها معا، والتي ربمـا تضيف لنـا ولـو قليـل ***Little bit***. فيمـا يختص بالرؤيا الخاصة بهذا التساؤل.

يتداخل دون شـاو ***Don Shaw***، والـذي يشغل المدرب العام لفريـق الكرة الطائرة السيدات لجامعة ستانفورد ***Head woman's volley coach,*** ***Stanford University***، أولا وقبل كل شيء عندما أفكر فيمـا يختص بتقييم المعدين ***evaluating the setter***، والـذي سبق وأن تكلـم فيـه المـدرب عـن التدريب. وفي مراقبة المباراة.

وكذا في عدم المقدرة في اتخاذ القرارات (الحالة) ***The immobility to take states ... etc***، إلخ، يجدر الإشـارة هنـا إلى أن هنـاك حالـة واحـدة دائما، هناك، ألا وهي ما تتعلق بلوحـة التسـجيل ***Score board***، ففـي الحقيقة فإنها (هذه اللوحة) طريقة حسنة وجميلة لتقييم المعد في داخـل العقـل، نحـن نستعمل الرسـوم إيضاحيـة (الجـداول) ***chart***، والـتي كـانت تعطينـا، الكثير مـن المعلومات على قطعة من الورق ***a lot of information on a piece if paper.***

ومن خلال جدول (رسم إيضاحي) كلي ***it is an all attack chart*** نستطيع إيضاح:

- ❖ أين ولمن سوف يكون إعداد الكرة. *Where the ball is set to?.*
- ❖ أي نوع كان الإعداد؟ *what kind of a set it was?.*
- ❖ سواء كان للخارج في الأول *whether it was of side out.*
- ❖ (أو) أي كرة أخرى كانت تهاجم خلال القسم (الجزء) التداول؟

- (or) *every other ball that was attacked during the course of the rally.*

إن جميع الحالات السابقة تعطي لنا تقييم سواء خلال المباراة أو بعد المباراة.

الكم الهائل.والعديد من المدربين أمثال لوريل *Laurel* وكذلك أنا نحن لا نستعمل الحالات *states* خلال المباراة.

حيث إنني أعلم بما يجري هناك، والحالات *States* سوف تعود وتظهر بنسبة حوالي ٩٩٪ بالنسبة للوقت.

I Know what is going and the states will back that up a bout 99% of time.

مرة أخرى بالنسبة للاعبينا المعدين من العظيم أن يكونوا قادرين على:

- أن يتكلموا بوضوح *(talk up)* مع بعضهم البعض، وذلك خلال الوقت المستقطع، ومن الممكن أن تريهم هذه الرسوم والإيضاحات الهامة، أو حتى تعطي لهم شيء أرى أنه هاما بعد المباراة عن كيفية توزيع الإعداد مثل:
- ما الذي كان يعمل *?what was working*.
- ما الذي كان لا يعمل *?what was not*.

نحن نحفظ هذه الجداول والتي سبق الإشارة إليها، خلال المباراة ونستخدم قلم بألوان مختلفة *different color pen* بالنسبة لكل شوط حتى يستطيعوا أن يتعرفوا على الاختلاف بين الأشواط الجداول (الرسوم الإيضاحية) لا تخص المعد على وجه التحديد. *specific-The chart is not setter* .

ولكن نحن بصفة عامة، نجعل اللاعب المعد يلتقطها *The setter* *back up* . ويأخذ الجداول (الرسوم الإيضاحية)، حتى يكون لديهم الشعور بالنسبة لما ينوون أن يخرجوه في المرات القادمة هناك من خلال النقطة

الخططية *tactical stand point*، نحن أيضا نفعل ذلك (مع هؤلاء المعدين). لكي نراجع مراجعة مزدوجة أو مضاعفة للحالات الرسمية للشوط *to double cheek the official game states*، وفي كثيرا من الأوقات هم يأخذون من خلال الدارسين. والذين لا يعرفون فريقك.

فأنت على الطريق ومن الممكن لحالات الضرب *The hitting states*. يمكن أن تفقد، نحن أيضا سوف نجري مراجعة مزدوجة *will double check against that chart* ضد هذه الرسوم لإيضاحات، وبذلك سوف نكون أكثر دقة معظم الوقت.

وتعلق لوريل براسي إيفرسين *Laurel Brassey Iverseen*. إن مدربي الأول والذي كان يدربني عندما كنت في الفريق القومي. وهو كوري الأصل، اعتاد أن يقول لنا أن المعد يغوص(هو الذي يهدي) السفينة *The setter sinks the ship*.

أو يقول لنا غدا سوف ندخل البروفيل النفسي الخاص بالمعد *Tomorrow, we will go into the psychological profiles of a setter, etc.*

وبعد أن نقوم بكل هذا، تستطيع (كمدرب) أن ترى حتى أكثر من ذلك فانك تستطيع أن ترى كيف تتفادى هذا الشخص (والمحرج للفريق أو الخطير) وهذا المركز كيف يكون.

How critical this person and that position.

شكل (١) الأهداف الخاصة بالمعدين

Figer (1) goals for setters

***Tactical ....* خططيا**

١ - إعداد الكرة من قاذف

1- set a "hittable ball".

٢ - مباراة بين كل اللاعبين الضاربين ولاعبي الصد.

2- Match up hitters is blockers.

٣ - احصل على القتل، الدق أولا، الخداع ثانيا.

3- Get a kill, Accuracy first. Deception second.

***Technical........* فنيا (آدائيا)**

١ - الأخطاء الحسنة (الجيدة) تقابل الأخطاء السيئة، بمعنى آخر المعدين ذوي الأداء الجيد، يقابلون المعدين ذوي الأداء السيء.

1- Good errors rs bad errors.

٢ - التوقف مسبقا للمس

2- ;top prior to concept.

٣ - الأداء الأكثر صعوبا للتمرير، والأبسط للإعداد

3- the more difficult the pass, the simpler the set.

***Technical Principles........* قواعد خططية**

أولا: يجب على اللاعب الضارب أن يكون قادرا على أن يحصل (ينفذ) على مرجحة جيدة.

1- the hitter must be able to get a good swing.

ثانيا: يجب على اللاعب الضارب الجيد أن يكون في مقدوره استلام أعلى نسبة من الإعـداد العالية سـواء *(A)* الخـاصة بالضـاربين السـخنون. *(B)*، مواقف الجهاز الحركي.

II – The best hitter should receive the highest percentage of sets A. Hot hitter, . Clutch situation.

ثالثا: الهجوم على لاعب الصد

III - Attack the weakest blacker.

رابعا: التمريرة الأسوأ، والإعداد العالي:

(أ) يجب على اللاعبين المهاجمين أن يكونوا حريصـين مـن مثـل هـذه الأشياء أيضا.

IV – The worse thee pass, the higher the set A. attacker's must be ware of this also.

خامسا : يجب أن (اللاعب المعد) ألا يعلن (يصرح) ؟؟ فيما يخص اجتياز الإعـداد، فمثلا:

V- must be unpredictable in set selection:

(أ) الإعداد يعود مر ة أخرى لنفس الضارب بعد خطأ.

(A) (Set) Go back to the same hitter after a mustake.

(ب) نادي على اللعب الخاص، ولكن الإعداد باختيارات مختلفة.

(B) Call aspecial play, but set different options

(جـ) الإعداد للخارج في بعض الأحيان، وحتى في حالة التمريرات الجيدة .

(C) Set outside sometimes, even an good passer.

(د) الإعداد للاعبين مختلفين في دورانات مختلفة، ولكن لا تدخـل في ألعاب ماري، سالي، كاتي، ماري، سالي، لعبة كاتي.

(D). Set different players in different rotations, but don't get into Mary, Sally, Katie, Mary, Sally, Katie game.

سادسا: عندما تكون مرتابا أو في شك. لا تفعل

VI- When in doubt don't.

(أ) نماذج هجوم الفريق تكون محددة بواسطة:

A. Team attack patterns are limited by:

١- القدرات البدنية الخاصة بالضاربين

The physical abilities of the hitter's.

٢- وقد استلام الإرسال وملاءمة أو مناسبة. وكذلك:

The serve receive accuracy and consistency.

٣- كذلك قدرة اللاعبين المعدين على توزيع الكرة بتوافق وبملاءمة .

The setter's ability to deliver the ball accordingly and consistently.

food for though .... **(أو الرأي) غذاء خاص بالتفكير**

١- بسبب الطبيعة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وكذا العدد الخاص باللمسات. الذي يعطوه أو يقدمه اللاعبين المعدين أن يتحملوا القيمة الزائدة من الرواية (أو التمثيلية التي يقومون بها).

1- Because of nature of the game and the number of contacts offered the setter they carry dramatically overweighed value.

٢- فرق قليلة تستطيع أن تؤدى وفقا لقدراتهم بدون معد أو معدين عظماء.

2- few teams can perform to their abilities with out a greast setter or setter's.

٣- يقترب المعدين ليكونوا أكثر قربا بالعمل (تنفيذ) من (١): (٣) لمسات من كل لمسات الكرة الملموسة بواسطة الفريق.

3- *Setter's come close to making one – third of all of the ball contacts by team.*

٤- المعد يصنع (يعمل) أو (يريح) الضاربين .

4- Setter makes or breaks the hitters.

٥- المعد يبني أو يدوم الثقة في الممررين.

5- Setter builds or destrogs confidence in Passers

٦- المعد يؤسس المقطوعة (المعزوفة) (أو الموجة) الخاصة بلعب الفريق .

6- setter establishes the tempo for the team's play.

٧- المعد ينمي الإيقاع الخاص بالهجوم.

7- setter develops the rtythm for offense.

٨- عادة ما يجري المعد (العرض)

8- setter generally runs the show.

٩- يجب أن يكون الهجوم دائما حي من خلال المهارات والقدرات الخاصة باللاعبين، وخاصة تلك الخاصة بالمعد.

9- the offense must always live within the skill and abilities of its players and especially those of the setter.

١٠- يجب على اللاعبين المعدين ألا يفرضوا نظامهم في أي المباراة. عند تأدية المهارات أو خططهم بجانب قدراتهم الخاصة.

10- The setters must discipline the measles never to perform skills or tactics beyond their abilities in a match.

١١- تذكر أن المعدين يجب أن يكونوا:

أ- جيدين (أدائهم الفني عال (كامل)).

ب- وسيم (مدرك) (مميز) (حاد الملاحظة (متسم بالتفهم).

جـ- وأخيرا ربما يكون ماكر (غشاش –في اللعب طبعا–).

11- Remember, setter's must be a) good (Technically perfect B) smart (Preceptive) and C) then may be (tricky).

١٢- يجب على اللاعبين المعدين أن يتجهوا (أو يذهبوا) وراء كل كرة. ويتعلموا أن يتعدوا حدودهم. وأن يضعوا الكرة عاليا في كل مرة.

12- setter's must go for every ball, Learn to extend their limits and put up a hittable ball, every time.

Setter Options........ اختيارات المعد

- متى يستعمل (يستخدم) ضرب المعد الخفيف.
- ***When to use the setter tip.***
- متى يذهب (يتجه) بسرعة.
- ***When to go quick.***
- متى تفضل الهجوم عن مجموعات (×) أو العكس بالعكس.
- ***When to spread out the offense from an (X) series or vive versa.***
- متى تكون جريئا (واضحا)، أو متى تكون محافظا (مقاوم للتغيير) أو احذر .
- ***when to be bold or when to be conservative.***
- متى تكون مميزا بين اختيارات الألعاب الخارجية أو النقاط المنفذة.
- ***Distinguish between side - out option and points making plays.***
- متى تستخدم اللاعبين الأكيدين (المتأكدين) وفي الأوقات الأكيدة في المباراة.
- ***When to use certain players at certain times in the match.***
- متى يعود (المعد) الى الصف الخلفي.
- ***When to go back row.***
- متى يستخدم (المعد) معلومات خاصة عن طريق جديدة في الملعب.
- ***When to use a special wrinkle in play.***

Figure (2) شكل (٢)

OPP.. فريق الخصم

DATE.. التاريخ

First Pass .... التمريرة الأولى									
R S.R.X.D			**M** 31-71. T.W.P.			**L** 4- H – X - A			اللاعبين Players
–	0	+	–	0	+	–	0	+	
S	X						4.4.4 4	H.X	1
			31-31		71.71 T.71.W W				2
									3
				P.	P.P	H.H.H		4.4	4
				31	71.T				5
	S	R.R.5				4. H	4	4	6
									7
									8
									9

Keys. مفاتيح الرموز

(4) = High set — (٤) = إعداد عالي ....

(H) = Hut or quicker tempo outside set — H = ساخن أو سريع مجموعة (مقطوعة) إعداد للخارج

(X) = Medum tempo set used in combination with quick — (×) = موجه (مقطوعة / معزوفة) إعداد تستخدم في المزج مع الإعداد السريع

(A)	= Back row from left	= صف الخلفي من اليسار	(A)
(31)	= Quick set	= إعداد سريع	(31)
(71)	= Quick set	= إعداد سريع	(71)
(T)	= Tight (directly behind setter) slide	= متماسك (مباشر بحوار المعد) منزلق	(T)
(W)	= Wide (at the right antenna) slide	=متسع عريض (الناحية اليمنى من عصا الشبكة) منزلق	(W)
(P)	= Pipe or back row from middle	= شكل (بايب)، صف خلفي من المنتصف	(P)
(S)	High set	=إعداد عالي	(S)
(R)	= Red (or) quicker tempo	=أحمر أو سريع أو موجه/ أو مقطوعة حمراء، أو سريعة	(R)
(D)	= Back row	= صف خلفي	(D)

تحويل (تغير) نقط التسجيل

Transaction / Point scooting

2	H.X H.4	4.4						
3		31.71 71.71	31	31				
4								
5								
6						R	.S. 5	D.D.5

الفصل الثامن

التفكير الحاسم (الحرج) لإجراءات تطوير المعد

Critical thinking on setter Development proceeding's

- تكوين حالة اللاعب المعد على مدار السنة.

Creating the year round conditioning the Setter.

- البرنامج الخاص باللاعبين المعدين داخل وخارج الموسم.

The program for players setters in and out season.

- أسس التدريب. *Training principles.*
- الخصوصية. *The sepecificity.*
- التنوع. *Variety*
- الإحماء. *Warm up*
- المرونة والإطالة.

Flexibility and Streatching

- عشرة قواعد عامة للتدريب

Ten General principles for Train.

التفكير الحاسم (الحرج) لإجراءات تطوير المعد
Critical thinking on setter Developments proceedings
(تكوين) حالة اللاعب المعد على مدار السنة
Creating the year round conditioning The setter
البرنامج الخاص باللاعبين المعدين داخل وخارج الموسم
The program for the players setters In and out of season

في الحقيقة لقد تناول هذا الموضوع نظرا لأهميته البالغة العديد من الخبراء والمتخصصين في مجالات متعددة. فقد شارك في هذا الموضوع كل من:

جاي. تي . ك	*Jay T.K. Kearney*
عضو اللجنة الأولمبية	*United states Olympic committee*
دان ماك دونا ف	*Dan Mc Donough*
عن الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة	*U.S.A. Volleyball*
جريج جيوفانزا	*Greg Giovanzzi*
من جامعة ميتشجان	*University of Michigan.*

أسس التدريب
Training Principles

يقول جاي. تي. كيرتي *Jay . T. Kearney*. الذي يشغل أستاذ وظائف الأعضاء الرياضيين. وعضو اللجنة الأولمبية الأمريكية.

Senior sports physiologist, United States Plympic Committee

دعونا في بادئ الأمر أن نلقي نظرة سريعة على مراجعتنا للأسس الرئيسية للتدريب *Basic training principles*. في الحقيقة، تكون أسس التدريب ما هي إلا عبارة عن المبادئ الأساسية، الإدراك أو التصور الخاص بما يعرف بالدورات *Concept of periodization*، فالتعرف على ذلك في أي وسط (أو بيئة *any environment*). فهذا الأمر يتوقف على مدى ما تحاول تقديمه لتؤدي اللازم ببساطة جدا *what you are attempting to do is supply very simple?*

فتقديم المبادئ الأساسية *Fundamental Processes*. يكون غرضه الأول والأخير أن تكون قادر على أن تجعل جسم الإنسان يستجيب للتدريب، أو مهيئ منبه خارجي.

Fundamental processes to be able to get the human body respond to training. Or adapt to a stimulus.

القاعدة الرئيسية أو الأساسية الأكثر أهمية في التدريب تعتمد أساسا على عاملين غاية في الأهمية هما في الحقيقة مكملان لبعضهما البعض، هما الراحة *rest*، واستعادة الشفاء *recovery*.

وهي أيضا من المحتمل أن تكون هي الأساس الخاص بالتدريب، والتي عادة ما تفتقدها بالنسبة لما نفعله.

نحن نقضي وقتا كبيرا أو وقت كثير *lot time*. في ما يسمى بخصوصية التدريب *specificity training*. والتكرار *frequency*. وكذلك الكثافة *intensity*. مدة (فترة) التدريب *and duration of training*.

في مقاومة التدريب *in resistance training*. كمثال. نحن في العادة نعمل على الحجم الكلي *the total volume*. ومحددات التدريب *the training impulses* المجموعات وتكرارها *sets and reps ... etc.*, .. إلخ.

كما يجب علينا أيضا ألا تنس كل من الراحة *rest*، وكذا استعادة الشفاء *recovery*. فهي تشكل المظاهر الغاية في الأهمية، وذلك بسبب، أنك لو طبقت التدريب فليس مهما أن يكون ذلك إما تدريب فسيولوجي أو تدريب مهاري. *No matter if it is physiological of skill training.*

إنما يعتمد على ما هو الذي تطبقه؟

what are you applying?

الضغوط *a stress* **أو المثيرات (المنبهات)** *a stimulus* **وكذلك الاستجابة لهذه المنبهات أو (المثيرات)** *stimulus response*، **يعتبر التدريب المنبه (المثير) المعجم لإظهار الاستجابة وتكيف تحمل الجسم.**

Training is the stimulus designed to elicit the response, that is the a adaptation the body is making.

ولكن ماذا عن رغبة الاستجابة؟

وللإجابة يمكننا القول بأننا نعتقد أن الاستجابة هي في الحقيقة تكيف عصبي أو وظيفي.

The desired response may be a neural adaptation or a physiological one.

وبالتالي فعندما يكون عندك موقف ما (موقف تدريبي)، يجب عليك ضرورة أن تأخذ الاعتبار العاملين الخارجين بكل من الوقت المخصص للراحة. وكذلك الوقت المخصص لاستعادة الشفاء *time for recovery*.

ولكن ماذا عن الخصوصية؟

But what about the specificity.

الخصوصية ببساطة، تكون أفضل ويرتفع شأنها عن أداء التدريب وتتقدم بزيادة الحمل. ***It is progressive overload.***

وبالطبع يجب أن نعرف شيء هام. وهو إذا أردت أن يتعود الجسم ويتكيف للمثير أو المنبه، يجب عليك أن تعمل على زيادة كل من بعض نماذج أو أشكال الكثافة (الشدة)، الدافع.

To increase progressively in some form, the intensity or the impulse.

الدافع هو نتاج كل من الكثافة وحجم الوقت، عدد مرات تكرار الأوقات.

Impulse is the product of – intensity, times volume, times frequency.

وطبقا لقواعد الأساسية الرئيسية للخصوصية

according to principle of specificity

فإنك كمدرب تستطيع أن تصل لنوع الإثارة (المنبه)، والذي ينبغي عليك تطبيقه، فمثلا إذا أردت من شخص ما أن يصبح أكثر قوة، يجب عليك أن تجعله يستخدم (أو يستعمل)، مقاومة أكبر وأعظم.. ***use greater resistance.***

أيضا فإنك إذا حاولت أن الطاقة الموجود والمتطورة في مظهر أو أشكل في البرنامج الخارجي بالقدرة الداخلية، عليك أن تسأل نفسك ما يجب أن أفعل.

If you are trying to convert strength developed in one phase of the program into power. You have to ask your self, what are you going to do?

وللإجابة عليك أن تستخدم.

- الأنشطة التي نستخدم فيها قدر كبير من القدرة ***activities that use lot of power.***
- تدريبات التحرك السريع ***fast movement drills.***
- تدريبات عدو سريع ***sprint drills.***

- تدريبات عمل القدمين *foot work drills*.. إلخ.
- الكثافة أمر هام للغاية *consistency is very important*.

إن الكثافة أمر يعتبر في غاية الأهمية لتوضيح بعناية ويحرص أكثر للرياضيين أو اللاعبين ما هي أهداف التدريب *what are the objectives of training*.

فلو كان باستطاعتك كمدرب ناجح أن تريهم (قطعهم) على تدرجهم من كسب القوة *from gain in strength* إلى كسب القدرة العضلية في الأداء *to gain power in performance*. حيث يكون الأمر الخاص الكثافة أكثر سهولة بالنسبة لهؤلاء اللاعبين أو الرياضيين أن يتفهموا أهمية العمل بمقاومات تدريبية (كبيرة) ثقيلة، في بعض نقاط من السنة التدريبية (بمعنى آخر في بعض نقاط الخطة السنوية التدريبية).

It is much easier for them to understand it is important to be doing heavy resistance training at some point in the year.

بغض النظر فيما يختص عن مدى الضعف الذي صممت به برنامجك (البرنامج التدريبي، ولو أعد رياضيك (أو لاعبك) صدقوا هذا البرنامج أو اقتنعوا به. واستمروا منه. بالتالي سوف يكونون بحالة أفضل. عنهم في حالة تلك البرامج التدريبية التي يسمعونْ عنها منك باستمرار وتكتبها (كمدرب) ولكنهم لا يشاهدونها على الإطلاق.

التنوع ... *Variety*

التنوع وماذا عنه *variet and what about its*

التنوع هذا – هو المقصود به عدة طرق مختلف للوصول إلى الأهداف باهتمام أكثر. لذلك عليك كمدرب كرة طائرة أن تكون خلاقا (مبتكرا).. *Be creative*. فإنك مثلا إذا حاولت عمل تمرين (تدريب) مقاومة لعضلات

المادة للفخذ *hip extensors muscles* وكذلك العضلات المادة للركبة *knee extensor muscles*، فهناك العديد من التدريبات التي تنمي هاتان الناحيتان. ولكن عليك استخدام التنوع، لتأكيد ذلك عليك إلقاء نظرة على ما أشارت إليه على المنظمة العالمية للتدريب العمل فيما يختص بتدريبات المقاومة.

وأخيرا يعقب ويؤيد تلك الحقيقة الخاصة بالتنوع جابي. تي. كيرنتي *Jay. T. Kearnity* في الإشارة إلى ما يقوم به مايك سباركلين *Mike Spreaklin*، مدرب الفريق العالمي الرياضة تجديف لزوارق لاعبي من الوزن الثقيل في التيارات (والمجاري) المانية والحائز دائما (المسيطر) على بطولة العالم. والذين يعتبروا أنفسهم فرسان البحار، أنه له فلسفة خاصة حيث يغير من طريقة تدريبية كل سنة *has a philosophy where he changes his training every year.*

وبالطبع فإن ذلك ليس بسبب أن يفكر في هذه السنة بطريقة أفضل أو أو أحسن عن السنة السابقة، ولكن لمجرد أن يحافظ على انتعاش لاعبيه.
it just keeps people fresh

الإحماء *Warm up*

لكن يبقى تساؤل هنا. والكلام على لسان روب براونج *Bob Browning* . هناك تعريف أو مصطلح خاص بالاحماء. لكن كما فهمت والكلام مازال له أن تعريف تمرينات الإحماء *the definition of warms up* كما فهمتها "هي زيادة في معدل ضربات القلب وزيادة حرارة الجسم. لكي تحمر وتجهز العضلات للأنشطة التي تكون في صورة مجموعة التدريبات والتمارين. بينما يكون الغرض تدريبات الإطالة زيادة المرونة.

The definition of warm up, as I understand it, is to increase heart rate and to increase body temperature to prepare the muscles for activities While the purpose of stretching is to increase flexibility.

وبالطبع، فإن زيادة المرونة مرتبط بالتالي بزيادة الحركة ***range of motion***، وفي هذا الصدد يستكمل روب براونتج ***Rob Browning***، فيذكر أنه لزيادة معدل الحركة، يجب عليك أن تفعل ذلك خلال الوقت. ويقصد هنا ضرورة الاهتمام بتدريبات المطاطية طوال الوقت، لماذا حتى نحافظ باستمرار على أن تصل الحركة إلى أفضل مدى لها. وهذا بالطبع متطلب. حيث يمثل الجزء الخاص بتمرينات الإطالة. جزءا هاما من تمرينات التهيئة. فهي شيء يمثل قاعدة أو ركيزة أساسية هامة تحتاج إلى عملها على الأقل مرة واحدة في اليوم، أو بانتظام لزيادة معدل الحركة.

وعلى كل حال يجب أن نضع في الاعتبار أنك لا تزيد في معدل الحركة في الحال وبعد تدريبات الإطالة، وقبل بدء النشاط الذي على وشك أن تؤديه، ولكن أنت ما تفعله خلال الإحماء من تمرينات هو في الحقيقة زيادة حرارة الجسم وزيادة معدل ضربات القلب. حيث يجب علينا جميعا أن نتفهم أنه إذا أعطيت تمرينات لعضلاتك لتكون أكثر مطاطية ***mire elastic*** من خلال إحمائها فإن المطاطية سوف لا تجعلها أكثر مرونة (ليونة).

أيضا يجب أن تعرف أن موسم إطالة واحد ***one stretching session*** قبل أي نشاط سوف لا يزيد من معدل الحراكة، وإن حدث فإن أمرا محددا للغاية حيث يتطلب ذلك أكثر موسم مع التخطيط الجيد لمحتوى تدريبات الإطالة داخل البرنامج التدريبي.

ويستطرد جاء. تي. كيبرنيي ***Jay. T. Kearny***

إن المفهوم الخاطئ بخصوص الإطالة ومدتها وتأثيرها على مدى الحركة، يجعلنا توضح حقيقة هامة. وهي أنه يستطيع أي منا أن يعود إلى المبادئ الأساسية الخاصة بالمرونة، والتي كنا نؤكد عليها من قبل. لذلك فإن

نصائحي هنا تعتمد على التعرف على حقيقة تمرينات المرونة، ومحاولات زيادة معدل الحركة، تؤدي هذه التمرينات (تمرينات المرونة) بعد الإحماء.

ولكن ماذا كان النشاط الشديد (القوى)، هل يكون باستطاعة أي منا أن يقوم بعمل تمرينات المطاطية أو يؤدي تمرينات مطاطية زيادة قبل النشاط الشديد أو القوي؟ والسؤال عن روب براونج ***Browning–Rob*** .

Do you have to work on stretching or perform stretching exercises before vigorous activity?

يقول جاي. تي. كيريني ***Jay. T. Kearny*** في الحقيقة أود أن أشير إلى أن موضوع الإطالة، والمرونة موضوعان على جانب كبير من الأهمية يكثر حولهما الجدل، ويخلط بينهما العديد من المدربين خاصة المبتدنين منها.

ينضم إلى كل من بوب براونج ***Bob Browning***، جاي. تي كيرني ***Jay. T. Kerney***، جريج فرستيد جيفانزي. ***Greg Friesrtad Giovanzii*** من جامعة ميتشجان، وأحد مدربي الكرة الطائرة الرومية، فيوضح، بقوله. أساسا نحن لا تؤدي تمرينات الإطالة حتى نهاية التدريب، ولكننا نقوم بنط الحبل لإعطاء الجسم الحرارة اللازمة، مع تحريك الذراع أثناء الإحماء.

We jump rope to get the body temperature up and them move onto the arm warm up.

كما أننا نقوم بعمل دائرة لأداء التدريب (التمرين) مشابها لما يحدث في ألعاب القوى (الميدان والمضمار)، للتدريب على كل من:

- ❖ الوثب الطويل (مثل لاعبى الوثب الطويل) ***Long jumpers***.
- ❖ الوثب العالي (مثل لاعبى الوثب العالي) ***High jumpers***.
- ❖ الوثب الثلاثي (مثل لاعبى الوثب الثلاثي) ***triple jumpers***.
- ❖ دفع بالكعبين ***heel kicks***.
- ❖ الجري مع رفع الركبتين ***highness***.

❖ الانزلاق مع التحكم ***slide in controlled***.

مع ملاحظة هذه التدريبات وحركاتها الفنية تتم مع الاتفاق والتحكم الجيد، وأن تكونفي اتجاه الحركة المنفذة.

❖ إضافة إلى هذه التدريبات تدريب (عمل) حركة السقوط شرط ألا تكون قريبة من السرعة الكاملة ومثل بدال القدم.

Slowed down motion not nearly a full speed. As well as back pedaling.

❖ أيضا عمل الوثب برجل واحدة ***one legged jumps***.

❖ الوثب العالي ***high jump***.

❖ الوثب (قفزة عاليا فتحا) ***high skip jump***.

يلي هذه التدريبات الانتقال إلى النشاط الشديد (القوي) أو الدخول فيه ***go onto vigorous activity***، وفي نهاية التدريب نقوم بعمل تدريبات الإطالة، وذلك في مدى الحركة المحدد لها، وهنا يجدر الإشارة والكلام على لسان فرستيد ***Friested***.

"أنه في الحقيقة لم يحدث لنا ابدا وطوال مدة أداؤنا لهذه التدريبات بانتظام أن كانت هناك أي إصابة على الإطلاق خاصة الاتجة على الضغط على منطقة سواء (الفخذ والورك)، العرقوب، أو الجوانب.

We have never had any injury specifically from siren in either the groin, hamstring or quad.

وفي هذا الصدد يضيف دان ماك دوناف ***Dan Mc Donough***، أن هناك شيء واحدا خطأ من خلال الإطالة وبعد أداء التمرينات خاصة عندما تكون تمريناتك التي أعطيتها للاعبك شديدة وخاصة عندما يكون عندك بعض الإصابات (تحديد الكدمات) الصغيرة في العضلات ***you have some micro trauma to the muscle***.

حيث تلاحظ أن هناك مقاومة أكثر قليلا لتمرينات الإطالة عن ذي قبل. نستطيع أن نلاحظ ذلك من متغيرات الوجه على لاعبيك المصابين بهذه الكدمات ***micro trauma***. وبالتالي سوف نلاحظ أيضا ان لاعبيك يصلون إلى أقل مدى الحركة المؤداة. كما يجب ألا ننسى الإطالات الخاصة ببعض الشد العضلي ***cases of some muscle tigtness*** تورم في الأربطة من التمرينات ***or swelling in the joint***. ايضا في مثل هذه الإصابات سوف نجد أن لاعبيك لا يصلون إلى مدى الحركة المطلوب بل يكون مدى الحركة لديهم أقل بكثير عنه في حالة تمرينات المطاطية قبل النشاط الشديد.

لذلك وكنصيحة. أنه سوف يكون من الأمان بالنسبة للاعبيك أن يبدؤن في الأول بالإحماءات البسيطة السهلة أولا ***easy warm up first***. والتي من الممكن أن تتضمن إطالة ***stretch*** السهلة ثم تؤدي النشاط، ثم عمل إطالة حتى يهدنون ***colldown***.

أما في حالة إذا كنت تقوم ولاعبيك بعمل جري خفيف ***jog or run*** وتنشيط خفيف، هنا ليس عليك عمل تدريبات الإطالة والجهد السابق الإشارة إليه، بينما لو كان على لاعبيك عمل تمرين شديد ***an intense practice***، والذي سوف تذهب من خلاله إلى أقصى مدى للحركة، فنحن هنا نقترح أن تقوم بعمل إحماء جيد ***good warm up*** وإطالة جيدة من قبل أن تبدأ.

ومما هو جدير بالذكر هنا أن نشير إلى رأي كارين لويس ***Karen Lweis***. والتي توضح أنها أثناء قيامها بتدريب لاعباتها تقوم بعمل إطالة قبل التدريب. والتي اعتقد أنها تعمل على زيادة مدى الحركة. ويتأتى لي هذا الأمر من خلال الرياضيين (اللاعبين أو اللاعبات) تحريك يديهم من فوق رؤوسهم ***move their arm above head***، وذلك بسبب أنهم ليسوا إطالة ثابتة متوازنة ***Static stretches***، ولكن يضعون أجسامهم من خلال ذلك مدى لحركاتهم الكاملة لأجسامهم. وإنني أرى بذلك أن يصلوا للحركة من خلال الامتداد الكامل للحركة. ***And going through extended range of motion***.

وفي هذا الصدد نود أن نشير إلى أن رأي جاي. تي. كيرني. ان هناك رأي آخر. يرى أن عمل الإطالة. لا يعتبر جزء من تمرينات الإحماء. فهذه النقطة الخاصة بمكانة تمرينات الإطالة ليست موضعها هنا، فالأمر المؤكد، إننا سوف نصل إلى المدى المناسب أو الملائم من الحركة ولكن من خلال عمله أبطأ *whit slower velocities*، والدفع في اتجاه المدى الحركي قبل ذلك لتصل إلى نشاط قوي.

But stretching and pushing the ranges before you get into ballistic activities.

ويجب ضرورة الإشارة هنا إلى رأي، جريج فريستيد ***Greg Griested*** الذي يوضح أن الإطالة نفسها لا تزيد ضربات القلب، أو حرارة الجسم تفعل ذلك.

"Stretching it self does not increase hart rate or body temperature does it?

وفي هذا فنحن جميعا متفقين، كذلك أنه لأمر حقيقي أن هذه الإطالات لا تؤدي كإحماء قبل النشاط، ولكنها هامة لكي تزيد من المدى الخاص بالحركة، وبالتالي فأنا أؤكد هنا أنها (الإطالة) لا تزيد من ضربات القلب أو حرارة الجسم .

not performing the warm up activity, it is important for increasing your range of motion, but it is not increasing your heart rate or your body temp.

وهذا أمر صحيح نحن جميعا متفقين عليه، ولا نرى أي مشاكل في ذلك. ويستطرد جريج فريستيد ***Greg Frested***، حول هذا الموضوع. فيقول: "ان من التقليدي أو من المألوف أنك تعودت على أن تجري ***you used to run***. كذلك تعودت أن تقوم بعمل تمرين الدفع (ثني ومد الذراع – من وضع الانبطاح... ***Push ups***، أيضا تمرين من الجلوس من الوقوف ***sit ups***. ثم تقوم بعمل تمرين الدفع (ثني ومد الذراع – من وضع الانبطاح ***push ups***. أيضا تمرين من الجلوس من الوقوف ***sit ups***. ثم تقوم بعد ذلك بعمل

مجموعات إطالة لمدة (١٥) خمس عشر دقيقة ***and then you make a group of started for about 15 minutes***.

وفي الحقيقة أنه في برنامجي التدريب، لو استطعت أن أتجنب استخدام الجمانيزيوم لتمرينات الإطالة، لوودت ذلك، وعلى العموم فإنني لا أرى مشاكل في ذلك.

وفي ضوء ما سبق نود أن نشير توم جيوستيك ***Tom justic***. إتمام أو التكامل بين أنشطة الإحماء مع الإطالة الديناميكية في نفس الوقت

completing warm up – activities with dynamic stretching at the same time.

فمثلا، لو قمنا والكلام على لسان توم جيوستيك بدمج (أو انضمام) الإطالة مع الإحماء ***in corporate it into my warm up***، أثناءه قيام اللاعبون بالجري الخفيف ***gagging***، أنبه عليهم بضرورة القيام بعمل قفز مع تحريك اليدان في دوائر ***skipping with arm circles***، فإن مثل هذا العمل يزيد من مدى الحركة الخاص بالكتفين، كما أنه يشكل تكوين (صورة) جيدا جدا للإحماء قبل المباراة (المنافسة).

It is form of pre competition warm up.

لكن هذا لا يمنع، أن النقاط الأخرى من الإحماء سوف نقوم بالقليل منها، لو أردنا بعض منا أن يدخل المُوسم وهو ساخن ***go into hitting session***. ودون أن يجعل لاعبين يرمون (يقذفون الكرة)، ثم يجعلهم يرتدون عن الأرض (الوثب الارتدادي من وضع الوقوف) ***bounce then against the floor***، وكذلك الحائط.

مثال آخر للمرونة الديناميكية ***Anther example of dynamic flexibility*** – وذلك بسبب أنك أثناء تأدية هذه التمرينات تقومَ (يرمي) بأداء الحركة في المدى الكامل لها، كما لو كنت ثابتاً في وضع الجلوس وهنا بالطبع لا تكون هناك حركة ولا إطالة متوازنة.

As opposed to sitting there with no movement and statically stretching.

ولكنها في نفس الوقت تزيد من حرارة العضلة الداخلية أيضا.

It abo increases deep muscle temperature.

ويطرح جورج سليمان ***Gorge Sliman***، سؤال لنفسه عن تأثير تمرينات الإحماء والإطالة في حالة وجود إصابة. فيقول "إنني أعتقد تلقائيا، ونظن إننا إذا قمنا بعمل أو حصلنا على إطالة كاملة قبل المباراة، بأن ذلك سوف تقلل من حدوث فرص الشد العضلي ***it lessens the chance of muscle strain***، ولكننا لا نعرف لأي درجة، وما هي النسبة المئوية لذلك. هنا يذكر جاي. تي. كيريني ***Jay . T. Kearny***. إن الإحصائيات والدرجات والخام في هذا الشأن مازالت مبهمة قليلا، لكن على العموم فإن هناك شبه اتفاق على الفكر العام لتأثير تمرينات الإطالة بأنها سوف تقلل من فرص التعرض للإصابة، خاصة إذا كانت كمية هذه التمرينات مناسبة.

Adequate amount of stretching be fore hand.

وكم يود ويجب جريج فرستيد ***friested–Greg*** ، أن يسمع لاعبين هذا. حيث أنهم لن يفعلوا الإطالة كجزء من الإحماء، ولكن كجزء متصل لدافع له أهميته البالغة في الإقلال من حدوث الإصابة.

ولما كنا بصدد الحديث عن الدرجات الخام، والنسب المئوية للإصابة من جهة وتمرينات الإطالة والإحماء من جهة أخرى، يشير توم جيستيك ***Tom Justice*** إلى بعض الآراء المعارضة ***some conflicting***، في هذا الشأن، حيث يقول. وبالنظر إلى الإصابة يرى البعض أنها سلبية (عكسية)، من ناحية جانب الإطالة المتوازنة (الثابتة) ***regarding injuries, it is negative on the side of static stretching.***

فأنا شخصيا والكلام مازال عن لسان توم جيستيك أود أن أشبه في هذا الشأن إلى بعض الأبحاث التي نفذت منذ سنوات عديدة على عدائي المسافات

والتي كانت على الافراد الرياضيين الذي يقومون ***distance runners.*** بالاحماء الدائري ***warm up. Jogged around.*** ثم بعد ذلك يدخلون يجرون السباق. وهؤلاء في حد ذاتهم يمثلون مجموعة. بينما كانت المجموعة الأخرى التي أخذوها كانت أيضا تقوم بالإحماء – والجري الدائري أيضا. ولكن بعد ذلك تقوم بعمل تدريبات إطالة ثابتة (متوازنة) ***static stretching.*** ولقد تبين لنا أن المجموعة الأخيرة التي تختتم تدريباتها بعمل تدريبات إطالة ثابتة (متوازنة) قد حصل لديهم وقوع (سقوط) عظيم في وتر العرقوب في القدم (إصابة) ***had a greater incidence of Achilles.*** وبالتالي عرضة للإصابة للشد العضلي هن هؤلاء الذين لا يقومون بعمل إطالة. وذلك في ضوء ما سبق الإشارة إليه بالنسبة للنشاط القوي ***intense activity.*** موضوع البحث (متسابقي العدو)، ويستطرد توم جوستيك ***Tom Justice.*** حول تلك الحقيقة بأنه يفضل ألا يقوم لاعبيه بعمل حجم كبير من تدريبات الإطالة.

فنحن نلاحظ أن كم كبير من الوقت ***a lot of times with stressing*** نستطيع قضاؤه في تمرينات الإطالة. وذلك عندما نحاول أن نبدأ بدفع الحد ***to push the limit*** (الخاص بالإطالة)، وحتى تصبح قادرا بحرص عندما تقوم ألياف النشاط العضلي، بعملها لزيادة الشد العضلي.

وفي ضوء العرض السابق لمجموعة الأفكار السابقة عن طبيعة الإطالة الحقيقية ***preconceived idea of what stretching actually.*** يمكننا القول بأنها هي الشد (الثابت) المتوازن ***that stretching is a static stretch.*** ولذلك فنحن عندما نتحرك في اتجاهها (بمعنى آخر عندما تكون التدريبات المعطاة وتعطي نفس التأثير) فإننا نستخدم نفس الكلمة (الإطالة). على الرغم من أن الوضع الحقيقي قد تغير ***The actual situation has change.***

ودائما وأبدا والكلام عن جاي – كيريني ***Tay. T. Kearney.*** ما تكون هناك ضرورة لاستخدام الإطالة المتوازنة (الثابتة) ***static stretching***

فهذه الإطالة تحتاج أن تمتزج مع ديناميكية الإطالة الخاصة جدا بأنواع الرياضيات (الأنشطة)، قبل الدخول في النشاط العضلي.

وبالاطلاع على العديد من المقالات والأحاديث التي تناولت زيادة معدل المدى الحركي ***to increase the range of motion***.

لوجدت إن معظم الاحتمالات والتسهيلات هي التي تؤيد وتوصي بالإطالة المتوازية.

وبانتقالنا وتناولنا إلى ما يعرف بالمقدرة على التحول (أو التغير) أو الانتقال) ***Transferability***، هنا نجد أنه لأمر في غاية الأهمية بالنسبة لكل من المدربين واللاعبين أن يتفهموا هذه المقدرة على التحول أو الانتقال الخاص بالتدريب ***Understand the transfer ability of training***.

والتي تختص بالقدرة على التحول من الأنشطة الغير تخصصية ***non specific activities***، إلى نشاطك التخصصي.

وأنت كمدرب بمجرد ما يكون في استطاعتك أن تزيد من مقدرة التحمل الدوري ***increase the cardiovascular capability***، لفريق الكرة الطائرة خاصيتك، فهذا لا يعني أنك سوف يكون في مقدورك مباشرة تحويل (تغيير) مقدرتهم على التحمل ***endurance capability***، للعب المباراة كلها. كمثال أيضا في تدريب القوة لو أنك كمدرب كرة طائرة قد قمت بزيادة مقدرتهم العضلية المطلقة ***absolute strength*** تماما. فنحن لا نعرف تحديدا كم ما هو كم وحجم هذه التغيرات الحادثة في الأداء

how much of that transfer to an actual performance?

وفي هذا الخصوص لا توجد معلومات كافية حول هذا الشأن. ولو فرض وأنه كان باستطاعتك كمدرب أن تزيد القوة الخاصة بلاعبيك، وذلك في حدود ٢٠٪. هنا بما تكون قد حصلت على نسبة ٥٪ تغير بالنسبة للوثب

ال ودي.. إلخ، وعلى العموم فإن حدوث مثل هذا التغيير يستطيع أن يعمل احدانا جوهريا وواضحا *significant difference*.

ولأنه دعونا نلقي نظرة على ما يطلق عليه مقدرة لانعكاس *reversibility* (أو القدرة الانقلاب (مقلوب)). الناتجة من قاعدة (أو أساس) المدرب بوتاتو "*The coach patato principle?*. وبالنظر إلى كيفية الشكل الجيد الذي من الممكن أن تتضمن أنت. لو أنك رقدت هناك لأطول فترة. فإنك سوف تكون خارج حالتك *you will get of conditions*.

(١٠) قواعد (أسس) عامة للتدريب
Ten General Principles for Training

أولا: الراحة / استعادة الشفاء .... *(I) Resrl Recovery*

أ- يكون التدريب هو المثير (محفزا) (المنبه).

(A) Training is the stimulus.

ب- التكيف يحدث كنتيجة لكل من الراحة أو استعادة الشفاء.

(B) Adaptation accurse as a rąsult of ret and recovery.

ثانيا: الخصوصية (خصوصية التدريب) .... *(II) Specificity*

أ. الجسم يتكيف خصوصا اتجاه (أو ناحية) المثير التطبيقي (الخاص به)

(A) The body adapts specialty to the sawmills applied.

ب- تدريب منطقة الحساسية .

(B) Training sensitive zone.

ثالثا: التقدم بالحمل الزائد .... *(III) Overload Recovery*

أ. الشدة .... *A) intensity*

ب. الشدة التكرار .... *B) Frequency*

جـ. الفترة .... *C) Duration*

د. المقاومة .... *d) Resistance*

هـ. الحجم .... *E) Volume*

رابعا: ملائم (مناسب) .... *(IV) Consistency*....

حتى لو كان البرنامج التدريبي والمصمم نموذجيا عديم التأثير (بلا نتيجة)، حتى لو كان غير ملتزم.

A) Even the ideally designed trawling program is ineffective if not adhered to.

خامسا: منظم الفترة (تنظيمه الفتري) ....*(V) Periodization*

يجب أن يكون البرنامج التدريبي منظم البناء بالنسبة لتأكيده وتثبيته (وتشديده) على مختلف الأهداف، خلاف أوقات مختلفة من السنة.

A) A training program must b systematically structured to emphasize different objectives at deferent time during the year.

سادسا: التنوع (التنويع) ....*(VI) Varsity*

أ) إن التنوع (التنويع) الخاص بتدريب الأنشطة يستلزم. إنجاز أو الانتهاء من النتائج المثالية (النهائية). ويمنع الملل أو يصبح قديم (تافه).

A) A Varsity of training activities are required to achieve optimal results and prevent boredom or becomes stale.

سابعا: الإحماء – والتهدئة .... *(VII) Warm-up l Cool down*

أ) البرنامج التدريبي للإحماء يكون بسيط ولكن محتوياته (مكوناته) مهمة.

Warm up/ Cool down training program is simple but essential components.

ثامنا: مقدرة التحول (التغيير) .... *(VIII) Transferability*

أ) النسبة الخاصة بطريقة بالمكسب (طريقة الإدراك). فقط والمرتبط بالواجبات التدريبية، هي التي تتغير أو تتحول فقط لأداء.

A) O rely a percentage of gains made in related training tasks transfer to the performance.

تاسعا: مقدر (قدرة) الانعكاس أو العودة إلى الطبيعة (الأصل)

(IX) Reversibility

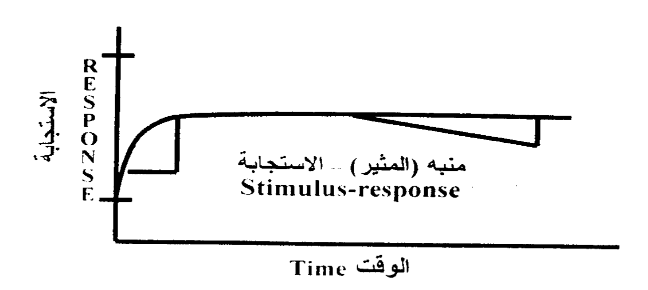
أ- المحافظة (الإصرار) الخاص بالمكاسب.

A) Maintenance of gains.

ب- بداية التدريب

B) Retraining.

عاشرا: الاختلافات الفردية.......... *(X) Individual Differences.*



الفصل التاسع

الفردية (الذاتية) الخاصة باستجابة التدريب

Inviduality of Training Responsesprort

- الفردية (الذاتية) الخاصةباستجابة التدريب.



الفردية (الذاتية) الخاصة باستجابة للتدريب

Individuality of Training response

إنني أعتقد أنه من المهم جدا خاصة عندما تنظر إلى فريق متكامل، أن تتعرف على هؤلاء الأفراد (اللاعبين)، والذين سوف يستجيبون إلى الحافز (المثيرات) الخاصة باختلافات التدريب .

to stimulus of training differently.

وفي الحقيقة يوجد العديد من العوامل الرئيسية والمؤثرة على مثل هذه الاستجابات، فمثلا العمر.. ***age***، والجنس ***gender*** ، والعوامل الجينية (الوراثية) ***Gentic factors***. جميعها عوامل مؤكدة وتلعب دورا هاما في الاستجابات الخاصة بالتدريب.

والشيء المدهش والعجيب عن النشاط الرياضي إلى أنه لا يوجد اختبار القدرة التدريبية الوراثية (خاصة بالجينات).

There is no test for in hearted trainability (Which is genetic).

إن الطريق الوحيد للخروج من هذا لعدم وجود اختيارات القدرة التدريبية الوراثية أو (الخاصة بالجينات)، هو أنك تستطيع أن تلاحق وتتبع التفوق الرياضي (أو البراعة الرياضية). وذلك لفترة من الوقت.

The only way you can find that out is to pursue excellence sport for a period of time.

وفي معنى آخر. أو في كلمات أخرى، فإن الموضوع الخاص بالدرس التدريبي للاعبيك ***Training lesson***، والذي كان عبارة عن خمس سنوات (أعوام) تتضمن كل سنة (٥٠٠) خمسمائة ساعة تدريبية، خاصة بتدريبات تحمل للرياضيين، والتي من خلالها قد ظهر التحسن عليها يمكن أن تكون هي نقطة استرشاد، أو نقطة دلالة، أو نقطة مرجعية ***reference point*** حول هذا الموضوع، والتي كنت قد تطرقت إليها مسبقا.

وبالطبع، نستطيع أن نستخلص من هذا، أنه وبناء على عدد الساعات التدريبية، والدروس التدريبية المعطاة للاعب سواء لمدة طويلة قد يكون خمس أعوام، أو حتى عام تستطيع أنت كمدرب أن تعرف كيف أن هذا الشخص اللاعب سوف تكون استجابته للتدريب؟.

you as coach will know how that person will respond to training.

وقبل ما يبدؤون عمل ذلك (الانخراط في الوحدة التدريبية السنوية) فإنك لا تستطيع أن تتقرر كيف تكون استجاباتهم التدريبية، انظر الشكل . فبدون تدريب ليس هناك أي استجابة

without training there is no respond

وعندما تطرقنا عن كيفية استجابة الأفراد ما يقومون به خلال الأوقات المختلفة في العمل، أو الاستجابة خلال مستوياتهم التدريبية المختلفة، فلقد أوضحنا بسهولة تامة أن الاستجابة في معظم التغيرات أو التحولات الفسيولوجية الحادثة تكون ذو حدين أو (مدعمة) للكرة الطائرة، والتي من الممكن أو في الاستطاعة أن تتدرب عليها حوالي ٥٠٪.

Are ancillary or supporting to volleyball can be trained by 50%.

ولكن يبقى على الأقل الـ ٥٠٪ الأخرى للقدرة أو المقدرة التدريبية.

But there is at least a 50% Tradability.

ولكن هذا لا يمنع، ويعتبر أمرا مؤكد أن هناك نسب أكثر خاصة ببعض الخصائص الأخرى ***more for some characteristics.***

وفي الوقت الإضافي، خاصة إذا كان في الجزء المبكر من التدريب ***early part of training*** فإن المثيرات (المنبات) ***The stimulus***، المتمثلة في الجري (العدو) ***or run*** ٠ أو الوقت الإضافي الزائد، والذي تكون قد وظفته للمنبهات أو المثيرات

(time over which you have to apply stimulus)

في هذه الحالات جميعها سوف نلاحظ أن معدلات الاستجابة لهذه المثيرات أو المنبهات سوف تكون عالية جدا.

There is every high ratio of response to stimulus.

ولكن إذا كنت (المدرب) تعمل مع رياضيين من مستوى الأعيان (الوجهاء) (المشهورين) ***with an elite – level a theist***، فإن كل من النوعية (الجودة) ***The quality***، وكذا الشدة أو الكثافة (كثافة ؟؟ ***intensity***، وأيضا دوام ***duration*** ، الخاصة بهذه المنبهات، (أو المثيرات)، يجب أن تكون عظيمة حتى نحصل على العديد أو من أصغر الاستجابة

to get a much smaller response.

إنه من المهم جدا (كمدرب) أن نتعرف على تلك النماذج الخاصة بالاستجابة الخاصة بالمثيرات أو المنبهات والتي سوف من الممكن أن تحدث لدى لاعبي المدارس العالية ***high school***، أو الكليات ***collegiate*** أو المستوى القومي (الوطني) ***or international level***.

أيضا أنه لأمر بالغ الأهمية أن يتعرف الرياضيين (اللاعبين) على تلك التغيرات التي سوف تحدث لديهم، وحتى لا يتوقعوا نفس معدل الاستجابة، الذي قد يكون قد حصلوا عليه مسبقا.

وتطرح كارين لويس ***Karen Lewis*** سؤالا حول المثير والاستجابة له فتقول: "هل يكون هذا الأمر المتعلق بالاستجابة) ببساطة مع نفس المثير؟ وذلك بسبب التعلم الجسمي ***body learning*** وكذا الذاكرة العضلية ***muscle memory***، والاكتساب أو الحصول على نتيجة استخدامه؟

Is that with the same stimulus, because of body learning and muscle memory and acquiring or getting used to it?

وهنا تكون الإجابة واضحة وصحيحة، وتتلخص في أنك، لو أنك غيرت المثير (أو المنبه)، فإنها سوف تكون نفس الاستجابة بالنسبة لهذا المثير او المنبه. وبنفس المنحنى، ولو حدث بالفعل واستمريت في تغيير المنبه (المثير)، هنا يجب عليك أن تستمر في هذا حتى تحصل استجابة أكثر لأطول فترة ممكنة وطالما أنت باستطاعتك أن تنوع في هذا المنبه (أو المثير)؟

to get a larger response as long as you can very that stimulus.

وعن المنحنى السابق الإشارة إليه يقول جاي. تي. كيرني ***Jay T. Kearney*** أن هذا المنحنى، كما أردت أن تعرف أنه لو اصبح مسطحا بأنه أخيرا سوف يكون أمرا متوقعا.

This curve, as you would all recognize eventually Genomes flat.

وفي هذا الصدد (وفي هذا المجال) فإنني والكلام مازال عن جاي. تي. كاريني لديهم كلمة أو تعبير غاية في الروعة، حيث يقولون عليه (المثير) نهاية الكرافتة على شكل هذا المنحنى.

wonderful word for this called end Kraft..

وذلك حينما (تتدرب) تتمرن لسنوات، ولم تحس بتحسن، وفي نفس النقطة في وقت محدد، فإنك تصل إلى المعدل الوراثي الخاص بمقدرة التدريب ***inherited level of trainability.***

فارتفاع المستوى الخاص بتطور (اليد اليمنى) في نهاية المنحنى ***(right hand end of the curve)***. ونلاحظ أن الأمر الأكثر أهمية هنا يتمثل في المقدرة على التحكم في كفاءة (نوعية) مثير التدريب .

to control the quality of training stimulus.

فببساطة شديدة، لا نستطيع أن نريد من شدة التدريب، ولكنك، ويصبح لديك أمور أخرى كثيرة مختلفة.. إلخ.

وعندما يكون ذلك هو أول عمل لك سوف ترى أن مثل هذا الامر يعد أمرا هشا، وفي الصدد فإن دان الوود *Dan alluded* يشير إلى الدور الخاص بالتحسن (بالأمس)، ومع مقاومة التدريب كمثال *with resistance training as an example* . تستطيع أن تحس (تحس بالتكيف العرضي الحيوي المدهش *there is a wonderful neurological*، والذي يحدث بداية الأسابيع الأولى، والمحتمل فيها ٢٠٪ للقوة العظمى في المسار الصحيح.

That occurs in first of weeks that probably a 20% strength gain right way.

الفصل العاشر

متطلبات (إحتياجات) البناء فى الكرة الطائرة

Metablic Demands of Volleyball

- متطلبات (إحتياجات) البناء فى الكرة الطائرة.
- التقدم بالبليوميتريك

  Plyometric progression
- التقدم من الشدة المنخفضة إلى الشدة العالية

  Low intensity to high intensity progression
- بليوميتريك الجزء العلوى من الجسم

  Upper body plyometrices
- تدريبات الكرة الطبية

  Mecdicineball drills
- الراحة فى الكرة الطائرة

  Rest in Volleyball

متطلبات (احتياجات) البناء في الكرة الطائرة
Metabolic Demands Of Voleyball

قبل بداية تناولنا لهذا الموضوع نود أن نشير هنا إلى دراستين نرى أنهما غاية في الأهمية ولهما ارتباطا وثيق الصلة بهذا الموضوع، إضافة إلى ذلك أنه بالتعمق في هذه الدراستين سوف تجعلنا نرى إنعكاس الفسيولوجي (الوظيفي) الناتج عن ممارسة الكرة الطائرة، لدى لاعبي المستويات المختلفة بما فيهم من المستوى العالي ***highest level***، والذي نستطيع من خلاله الحكم على ما يسمى بالأساس (القاعدة) الهوائية الرياضية.

An aerobically based sport

فنحن نرى أن البناء الهوائي مهم جدا لعمل شيئين:

the aerobic metabolism is important to do two things:

(١) لتركيز أو (لمساعدة) فى تولد الطاقة الفسفورية (وهي طاقة مخزونة في عضلاتك، وبالتالي فهي تسمح لك بعمل (القيام بعمل أقصى كمية (حجم) من النشاط وذلك لمدة (٥) خمس ثواني أو من خلال الطاقة العادية في ألياف العضلات).

(1) To support the regeneration of phosphognes (energy stores that are in your muscles right now that allow you to do maximal amount of activity for seconds or so with the energy already on board in the muscle fishers).

(٢) لتركيز (لمساندة) الاحتياج الهوائي في الأجزاء الغير متفجرة الخاصة بمباراة الكرة الطائرة أو خلال الموسم التدريبي.

(3) to support the aerobic demands of non – explosive segments of volleyball match or training session.

وأنت هنا كمدرب حينئذ عليك أن تعرف بأنه لديك نهايتين (اثنتين) خاصتان بنظام الطاقة الاستمراري.

You have ends of the energy system continuum.

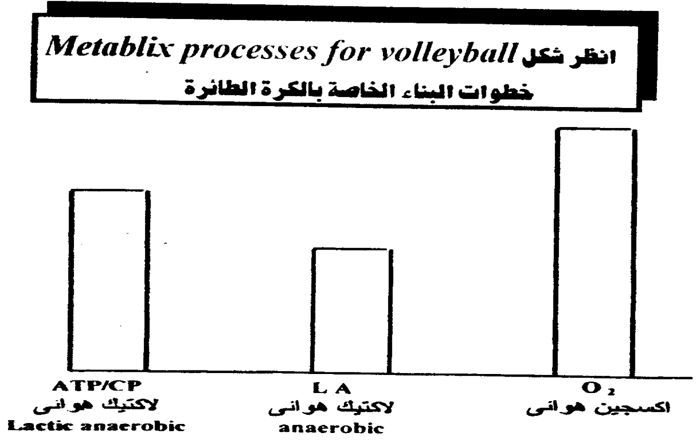
وهنا يجب ضرورة الإشارة إلى حقيقة هامة. ألا وهي إننا عندما نتكلم عن الأنظمة الهوائية فإننا نتكلم من خلال الانطلاق من نقطة العمل الهوائي لأقصى نهاية لنقطة اللاهوائي ***from aerobic to extern end of an aerobic*** والتي ما نسميها اللاكتيك اللاهوائي. ***lactic anaerobic.***

ومما سبق ذكره يتضح لنا أن وظيفة الكرة الطائرة تستطيع أن تحقق كلا النهايتين (الناحيتين) من نماذج العمل اللاهوائي اللاكتيكي، حيث يلاحظ أن هناك مكون اللاكتيك اللاهوائي الرئيس.

There is a major a lactic anaerobic component.

والذي يحتاج إلى الحد الأدنى من مكون اللاكتيك اللاهوائي والدور الرئيسي والجوهري الهوائي.

Minimal lactic anaerobic demand and a significant aerobic role.



ويلاحظ أن الجزء الخاص باللاكتيك أسيد (الحمض اللاكتيكي) *Lactic acid* ليس هاما، ولكن هذا لا يمنع أن هناك احتمالية للحمض اللاكتيكي، أن يكون هاما، خاصة بالنسبة لبعض التمرينات (التدريبات)، مثل تلك التدريبات العقلية الشديدة، بدلا من التدريبات الفعلية لتلك الأجهزة الحيوية التي تستخدم في الكرة الطائرة.

Lactic acid tolerance is important in some drills used more mental toughness drills instead of actually training the specific systems that are used in volleyball .

وفي سنة ١٩٨٧، قام فبتازلوا والمنظمات الخاصة بالكرة الطائرة، *Viitasalo and associates*، بطبع ورقة (دراسية) خاصة باحتياجات التحمل في الكرة الطائرة *The endurance requirement in volleyball.*.

وذلك بعد تقديمهم لدرجات القياسات الفسيولوجية الخام والخاصة بلاعبي الفريق القومي الفائز *Finnish national team athletes*.

كما قدموا أيضا بجانب تلك الدرجات الخام لهؤلاء اللاعبين، معلومات عن معدل راحة اللاعبين من خلال شرائط الفيديو الخاصة بكل من لاعبي الاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة الأمريكية، وذلك كله إلى المعمل الفسيولوجي وبتحليل تلك البيانات الخاصة بلاعبي كل من أمريكا، والاتحاد السوفيتي، اتضح أن العتبة الهوائية *the aerobic threshold*، الخاصة بالفريق النهائي *Finnish national team* (المتضمنة الشدة التي من الممكن لهم أن تعينهم أو التي من الممكن أن يثبتوا عندها لأكثر من ساعة كانت ٣٦ ملي/ كجم/ دقيقة أوكسجين.

The intensity they could sustain for more than an hour was 36 ml / kg min –l 20.

وكان هذا مع وجود بعض التقريب من حق الجوار يمثل ٦٠٪ من أقصى مقدرة لهم

That was something in the neighborhood 60% of their max capability.

وهنا يجدر الإشارة إلى أن العتبة الهوائية تكون حوالي ٧٥٪من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين *the anaerobic threshold is about 75% of Vo 2 max*، حوالي ما تتوقعه.

الكرة الطائرة رياضة لاهوائية، من خلال مكونات عالية للاكتيك اللاهوائي.

Volleyball is anaerobic sport with high a lactic anaerobic component.

ولما كنا فيما سبق تطرقنا إلى الاحتياجات الخاصة بالأداء في الكرة الطائرة من وجهة النظر الفسيولوجية من خلال تناولنا نماذج العمل الهوائي واللاهوائي واللاكتيكي بالنسبة لكلاهما، كان لازما علينا أن نتعرف على ما يسمى باللاكتيك.

فما هو اللاكتيك؟ *What is lactic*

بادئ ذي بدء عندما نتكلم عن جلوكوز اللاهوائي *anaerobic glycolosis* أو إنتاج اللاكتيات *lactate production* ، يجب أن نتعرف على كل منهما، ولسهولة التطرق إلى هذا التعريف، يجب أن نسوق المثال التالي.

لو فرضنا أنك تقوم بالوثب لإتمام الصد *block jumping*، وأنه قد طلب منك القيام بالوثب لثلاث مرات لإتمام ثلاث من حائط الصد *three block jumps*، وذلك بأقصى ارتفاع تستطيع أن تصل إليه قدر المستطاع.

فكم من الوقت تستغرقه لإتمام هذا العمل؟ نحن نلاحظ أن الوقت اللازم لإتمام هذا الوثبات الثلاث لإتمام الصد، يكون حوالي (٥) خمس ثواني، وحتى لو بالفرض أن اللاعب مايكل جوردن *Micle Jorden*، قد أن قام بعكس العمل من الوثب لأعلى والهبوط لأسفل، فإنه سوف يستغرق نفس الوقت المحدد والمتمثل في الخمس ثوان لإتمام هذه الوثبات الثلاث.

بالطبع هذا مرجع أن الطاقة ضرورية لإتمام هذه الوثبات الثلاث. والتي هي (الطاقـة) بالفعل الموجودة في عضلاتك (والتي لو فرضنا أنها (العضلات) عليها لافتة أو إعلان سوف يقول ذلك. إن هذه العضلات بها طاقة يجب أن تستغل لإتمام أي عمل). وفي مثل هذه الحالة ليس عليك استخدام الأكسجين. حيث أنك تستطيع (تحبس) أو تمسك نفسك تماما أثناء إتمام هذا العمل (الوثب).

You can hold your breath completely while you do it (jumps)?

أيضا لو فرض وإنني كمدرب سألتك لأن تعمل (تنفذ) هذه الوثبات واحدة كل ٣٠ ثانية، وذلك خلال فترة الراحة بعد الظهر ***for the rest of the afternoon***، فإنك تستطيع عمل ذلك، وبسبب أنك تقوم بعمل قفزة واحدة ولديك (٢٩) ثانية للراحة، وهنا عليك أن تعرف أنه خلال هذا الوقت ان احتياجك الهوائي، لديه القدرة لتخزين هذه الطاقة الفوسفاتية العالية بالعضلات، وبعدئذ تستطيع عمل واحدة أخرى.

Your aerobic metabolism has plenty of capability restore those high energy phosphates to the muscles then you can do anther one.

وإذا طلب منك عمل اثنين (وثبتين) خلال كل ثانية، ولمدة (٣٠) ثانية. ماذا سوف يكون شعور رجليك؟

what are your legs going to feel like?

- سوف تحس (تشعر) أنهما يحترقان ***They will burn.***
- والارتفاع الخاص بمقدرتك على الوثب للصد سوف يقل، ***your block jumps decrease.***
- عليك في مثل هذه الحالة أن تعرف أنك تلجأ إلى بناء لاكتيك لاهوائي ***you are getting into al lactic anaerobic metabolism.***

ويقول جاي. تي. كارني *Jay T. Kearney* عن هذا العمل الذي يحدث داخل عضلاتك، ولسهولة التشبيه، أنك كما لو كنت تستعمل الفيزا كارت *(visa – card)* فأنك لا تمتلك أية نقود في يديك لشراء مثل هذه القفزات، ولكنك تستعدي اللاكتيك أسيد المخزون عندك، ولهذا فإنك تستغرق قدر من الوقت للحصول عليه (ولإيضاح – كما هو الحال عندما تستخدم الفيزا أمام الماكينة، فإنك تستغرق وقت للحصول على النقود).

Lactic acid is what you are accumulating .

وبالنظر إلى طبيعة الكرة الطائرة من وجهة النظر الفسيولوجية المتعمقة يمكننا القول بأنها لا تستخدم هذا النظام بدرجة كبيرة.

volleyball does not use that system to a large degree.

والآن عزيز القارئ.........

دعنا نلقي نظرة على بعض من الدرجات الخام والمعلومات والتي كانت قد قدمت من خلال كل من فيتاسلو والجامعيين الذين معه

Vitasolo and collegians.

والمتمثلين في كل من فيتاسلو *Vitasolo*، جيوكاكا . تي *Jukka. T.* روسكو *Rusko*، هي كيكي *Heikki*، باجالا *Pajala*، أوليفا *Olyva*، ريهاكلا *Rahkila*، بافود *Pavod*، أهيلا *Ahila*، ماركيو *Markku*، وكذلك مونتونن *Montonen* تحت عنوان دراسة متطلبات التحمل في الكرة الطائرة عام ١٩٨٧. *Endurance Requirements in volley ball, 1978.*

ففي المقابلة التي تمت بين فريقي منتخب رجال الولايات المتحدة الأمريكية لاعبي منتخب الاتحاد السوفيتي (روسيا الآن) في الكرة الطائرة، أظهر:

- تحليل (المباراة أن متوسط تداول الكرة كان ٨،٦ ث (الوقت من لحظة الإرسال حتى تحقيق نقطة).

Match analyzed, the average rally was 8.6 second (time from serve to point).

❖ بينما كان فترة الراحة بين النقاط كانت أقل من ١٤ ثانية.

The break between points was 14 seconds.

❖ وبالنظر إلى الخطوط المستقيمة (الثابتة) ***The solid lines***، والموضح بشكل (٣) والتي تمثل لقاء كل من لاعبي منتخب رجال الولايات المتحدة الأمريكية، ومثيلهم من لاعب روسيا في الكرة الطائرة، والخطوط المتقطعة (المتكسرة) ***The broken line*** ، والتي تمثل كل لاعبي منتخب رجال فنلندا، ومثيلهم من لاعبي منتخب المجر، اتضح أن التكرار الأعظم أو الأكبر بمعدل للنقاط يصل إلى أكثر مدى له في أقل من ست (٦) ثوان، وكان متوسط الزمن ككل في ذلك (المعدل الخاص بالنقاط) خلال هذه الفترة أو المدة هو ٨،٦ ثانية، ***the mean duration of those in 8.6.***

❖ بينما كانت أطول مدة ***long duration*** كانت ٢٧ ثانية.. ويرجع السبب في ذلك أنه عند لقاء مباراة منتخبي فنلندا والمجر كان الدوران في المباراة قليل ***match shits a little***، ولكن النقاط وفترات التوقف (الراحة المستقطعة وكذلك النقاط ضرورية)، ***Breaks and points essentially*** هي نفس المدة ***duration.***

وهنا يجدر الإشارة، أنه بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة على مستوى المنتجات القومية، لربما يختلف عن الأمر عند ذلك قليلا، فهن تقريبا ليسوا بنفس السرعة ***women's volleybqll is probably not quite the same.***

حيث يكون ذلك مرجعه الدوران والتبديل قليلا وعلى فترة أبعد

this may shift out a little farther.

وأنه لشيء طيب وفكرة جيدة لكل مدرب أن يعمل على تكملة تلك المعلومات ***to accumulate the information.*** والخاصة بمتوسط المدة (الفترة) والخاصة بفترة تداول الكرة ***Rallies***، وكذلك المتوسط بالفترة التي يبين النقاط

the average duration of rallies and the average duration between points.

فإن هذا سوف يساعدك كمدرب لتفهم فريقك لقطعة واحدة للبناء *a little bit metabolically.*

والآن دعونا نتكلم عن متوسط المدة (الفترة) الخاصة بالراحة بين النقاط *the break between points* (انظر شكل (٤)).

- أيضا في برامج سيدات الجامعات ***woman's collegiate programs***، ونزولا إلى برامج المدارس ***The schalaric programs***، سوف نلاحظ أن فترات الراحة هذه سوف تكون أطول. حيث أن فترات الراحة الأطول هذه ***these longer breaks*** تعطي الرياضيين وقت أكثر لإعادة الفوسفات ***to repay the phyosphogens***، في الرجل (عضلات الرجل) لأن تستعد للقيام بمهام النشاط (أو متطلبات الأداء). المطلوب منها أداؤه في النشاط التالي.

وبالنظر إلى الشكل رقم (٥)، يتضح أنه يقدم لنا صورة واضحة عن الوقت بين الشدة العالية للأداء ***time between high intensity performance***، سواء كان فريقك في الملعب الأمامي (منطقة الهجوم) ***in the front court attack area***، أو الملعب الخلفي (منطقة الدفاع) ***(defense area) or in the back court.***

وهنا سوف يجب علينا (أو نجعل اللاعبين المعدين) يتخذوا لأنفسهم أماكنهم في الملعب الخلفي ***we will assume the setters in back court.***

- أيضا هنا لا نستطيع التعرف على أطول مسافة تحتاجها بين أقصى مجهود. *How long are you going to have between maximum efforts?*

(مع ملاحظة حقيقية هامة، يجدر الإشارة إليها أنه ليس لدى المؤلف أي تعريف جيد عن الكيفية التي توصل إليها مجموعة الباحثين السابقين عن كيفية الإشارة إلى الشدة العالية الخاصة بالأداء.

Define the high intensity performance.

وأنا آخذ على عاتقي أن يكون أقصى وثب أو عدو سريع.

I am assuming it is a maximum jump or sprint the shortest time between maximum efforts in front line.

❖ الوقت الأقصر بين أقصى مجهود.

في الخط الأمامي يتراوح ما بين ٥ ثواني، وربما في هذه الحالة يكون الشخص (اللاعب) قد اشترك (متضمن) مرتان في النقاط الفردية.

Perhaps a person involved twice in a single point.

❖ بينما كان متوسط الوقت المستقطع ***average time out*** يتراوح ما بين ٢٠ إلى ٢٥ ثانية، مع ضرورة الملاحظة هنا أن المقارنة التي تمت بين الفرق الثلاث قد تمت بعدل.

ولو أننا أخذنا هذه القيمة والمتمثلة عند ٢٠ ثانية، فماذا تقول هذه الثواني العشرين؟

what does that say from one high intensity performance?

أحد الأداءات عالية الشدة سواء كان هذا الأداء متمثلا في الضرب أو الصد، لأحد الأشخاص المتميزين، نحن نرى أن متوسط الوقت الذي سوف يحتاجه لإتمام هذا العمل يكون حوالي ٢٠ ثانية. أما بالنسبة للملعب الخلفي ***in the back court***، فهناك اختلاف بسيط قليلا، حيث يكون متوسط الوقت أكثر من (٢١) واحد وعشرون ثانية قليلا.

وفي هذا الصدد يجب ضرورة التنويه إلى آخر شيء وهو فسيولوجي ***One last thing as a physiologist***، حيث لو فرض، وأننا أخذنا اللاعبين إلى العمل وقفوا على السير المتحرك ***treadmill***، وطلبنا (أو جعلناهم) يجروا تدريجيا مع زيادة (صعوبة) الشدة ***run at progressively harder intensity***، وحتى الفشل التام ***to failure***.

وكنا خلال هذا العمل نقوم بقياس الأكسجين المأخوذ ***measured oxygen up take***. وكذلك في نهاية الاختبار وكنا نقيس اللاكتيك ***measured lactate***. هنا نستطيع الحصول والتعرف على أقصى أكسجين مأخوذ ***get a maximal oxygen up take***.

وبالنسبة للاعبي الكرة الطائرة (رجال)، سوف نود الإشارة إلى المستوى العام (القومي) ***international level*** والذي كان متوسط مستوى الأكسجين المأخوذ بالنسبة لهم حوالي ٦٠ ملم لكل واحد/ كجم/ دقيقة ***60 ml/ kg /1m min***، أما بالنسبة للسيدات، وحتى يكون في مقدورهن الجري ٧ دقائق/ ميل ***the seven – minute mile*** (أي حوالي ٢٣٠ متر لكل دقيقة)، وهي التي تساوي حوالي ٤٦ مليمتر لكل كجم جرام في الدقيقة

(a bout 46 millimeters per kilogram per min).

اطلب من لاعبيك أن يأخذوا مقدار من الأكسجين كمقدرة (هوائية)، وذلك (الهواء) ما بين ٥٠ إلى ٥٥، أو أي كمية من الهواء تسمح لهم أن يجروا لمدة ٧ دقائق في الليل الواحد ***run seven – minute mile*** وهذا يكون معقول جدا، وفي نهاية اختبار أقصى تقدم.

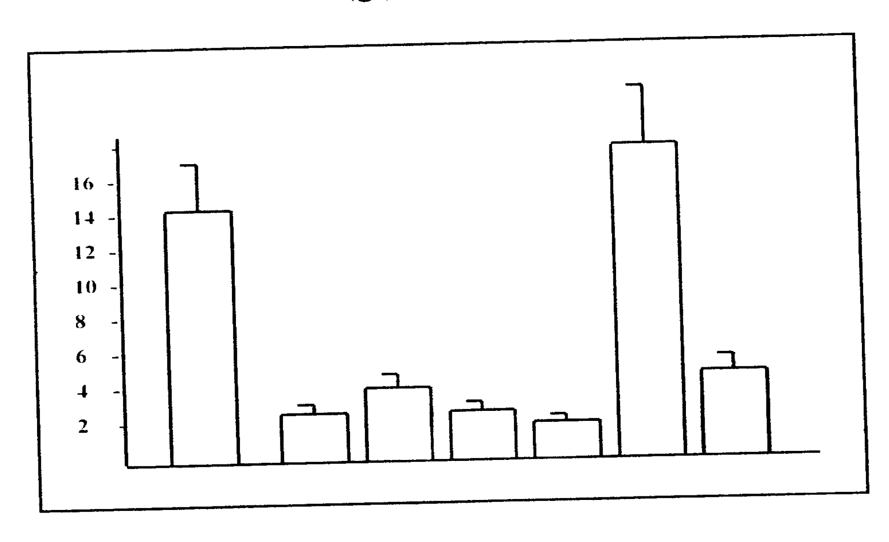
At the end of the progressive maximum test of ???

وإذا أخذنا لاكتيك. هنا سوف نتوقع من الرياضيين (اللاعبين) العاديين ***normal athletes***، أن تكون لديهم في أماكن أخرى ما بين ٨ إلى ١٤ ملليمتر لكل ميل ***14 m / L***. بينما لو أخذنا رياضي متدرب جيدا على العمل اللاهوائي وفي قمة حالته.

.anaerobiccally trained athlete in peak condition

هنا سوف تزيد مقدرتهم (الأكسجين) لتصل إلى ٢٠ (انظر شكل (٣٠) الذي يقدم المعلومات (لما تمثله الدرجات الخام الخاصة بحرص اللاكتيك لدى

لاعبي الكرة الطائرة. أثناء عملية على السير المتحرك *Treadmill*. وذلك في التدريب. والمنافسة لمستويات مختلفة من اللاعبين).



وبالنظر إلى الشكل (رقم ٥). نحن نلاحظ أن القيم جميعها منخفضا والنقط المعتمدة (المنسورة) *support point*. في الكرة الطائرة على النشاط اللاهوائي *an aerobic activity*. مع وجود مكونات لاهوائية قوية للاكتيك

with strong a lactic anaerobic component

والآن. والكلام على لسان داك ماك دونج *Dan Mc Donoug*. دعونا نلقي نظرة على التقدم السريع الخاص بالتدريب البليومتريك *a quick progression of plymetrics*، والذي نعتبره نقطة صغيرة سهلة *a little bit*

easier. لكي نبدأ مع الرياضيين (اللاعبين) الذين يحتلون أو يمثلون القمـة. ثـم يزداد الأمر ليصبح أكثر صعوبة مع هؤلاء اللاعبين الذين يمثلون القاع.

انظر شكل (٧)

شكل (٧) *figure (7)*

التقدم بالبليوميتريك

PLYOMETRIC PROGRESSION

التقدم من الشدة المنخفضة إلى الشدة العالية

Low intensity to high intensity progression

- **حجل أو الوثب على رسغ القدم بالقدمين، التقـدم مـن واحـد بعـد ثـلاث أسابيع.**

- ***Ankle hops two feet, progress to one, after three weeks.***

- **حجل (أو الوثب) برسغي القدم للجانب، مع زيادة المسافة من ١م إلى ٣م.**

- ***Side ankle hops, increase distance from 1m to 3m.***

- **الحجل (الوثب) القطري (المائل) بين الأقماع، مـع زيـادة حجـم أو (عـدد) الأقماع أو المسافة بينهم.**

- ***Diagonal cone hops, in crease size of cones or distance a part.***

- **خطوة جانبية، ولأعلى ارتفاع من ٨ إلى ١٢، والنزول لأسفل ببطء بعيـدا مـع التحكم.**

- ***Lateral step – up, 8-12 high, slow on, way down with control.***

❖ الوقوف، لإتمام الوثب الطويل، ثم القياس (التسجيل) ثلاث مرات (يتم قياس هذا الاختبار كل أسبوعين).

- *Standing long jump, measure three in record (and test every two weeks).*

❖ الوثب خلفا ضد (في مواجهة) الحائط أو عمودي.

- *Back jumps against wall or vertex.*

❖ رجل واحدة، الدفع بعيدا عن الصندوق.

- *Single leg push off from box.*

❖ الوثب (الحجل) بالرجلين معا، زود العدد الخاص بمرات الوثب من ٣ إلى ٦ مرات.

- *Double leg hops, increase number of for three to six.*

❖ الوثب (من القرفصاء فتحا)، ثم التقدم إلى القرفصاء فتحا مع عمل عجلة (جانبية).

- *Split squat progress to split squat with cycle.*

❖ الوثب مع الثني (الرجلين)، العمل على تنفيذ وثب مربع، مع مشاركة الرجلين عند (حساب) فرص اللمس.

- *Tuck jumps work on quick jump share feet contact time.*

❖ تدريب ١-٢-٣، سريع – المتسرع – الأسرع للاقتراب بكلا القدمين للارتقاء.

- *1-2-3 drill quick – quicker – quickest with foot approach take off.*

❖ الوثب (الحجل) الملعب، مع زيادة عدد مرات الوثب (الحجل) من خمس إلى عشرة.

- ***Standum hops increase number of hops from five to 10 (ten).***

❖ **وثبات الصندوق (استخدم ١٤ صندوق)، مع التقدم زيادتهم إلى ٣٠ صندوق.**

- ***Box jumps 14 Box progress up to 30.***

❖ **وثبات على صناديق المتعدد من (٢-٤) صناديق منخفضة الارتفاع، مع التقدم زيادة الارتفاع ليكون ارتفاع الصندوق من ١ إلى ٢م.**

- ***Multi – box jumps (2-4) low boxes of the progress to 1-2 higher boxes.***

❖ **الوثب العميق، ابدأ من خلال العمل للوصول إلى (١٤).**

- ***Depth jumps start with 14 work up to.***

❖ **الارتقاء السريع مجرد القدمين للأرض.**

- ***Quick take off as soon as feet touch the ground.***

❖ **وثب عميق مع عمودي.**

- ***Depth jump with vertex.***

❖ **رجل واحدة (منفردة) وثب جانبي، وثب عـالي يتجـه للجـانب، الرجلـين بالتناوب من جنب إلى جانب آخر.**

- ***Single leg lateral jump – jump up and slightly to side attainting leg side to side.***

❖ **حجل على رجل واحدة، مع زيادة العدو من ثلاث حجلات إلى سـت حجـلات. على الخط (أحد خطوط الملعب)، ومع التحكم (أو الضبط).**

- ***Single leg hops increase number from three to six on a line control.***

ويعد أساسا أو كقاعدة اختار إحدى هذه التدريبات (والمشار إليـها في شكل (٧)). وقم بإجرائها على :

مستوى أحد المدارس العالية *At the high school level*

❖ قم بإجراء إحدى المجموعات (مجموعة واحدة)، من الثماني مجموعات في الأسبوع الأول. ثم تحرك أو تدرج إلى مجموعتين من الثماني مجموعات، مع ملاحظة أن تكون البداية تبدأ بتكرارات عددها ٦٠ مرة، وذلك بالنسبة لمجموعتين الأولى من الأسابيع.

❖ تدرج في الزيادة حتى تصل بعدد التكرارات إلى مائة (١٠٠) مرة.

وفي أو أما بالنسبة لمستوى الكليات *At the college level*

❖ اعمل على التدرج بالعمل من ١٥٠ مرة إلى ٢٠٠ مرة وثب، ويستطرد دان ماك دو، نحن في المستوى الدولي (العالمي) ***At the national level***. نقوم العمل على إتمام (٣٠٠) ثلاثمائة مرة وذلك بعد التدريب، وهنا يجدر الإشارة أنك (فريقك)، لست في الموسم (الرياضي)، عليك أن تعمل جاهدا لتصعد عاليا ***go up higher***.

❖ وفي هذا الصدد أشارت بعض الدلالات الإحصائية والموضحة في هيئة أشكال بيانية أن هناك بعض الاختلافات في التدريبات، والموضحة وفي رأي والكلام مازال على لسان ***Dan Mc Donough***، حين سأل نفسه ما الذي استخدمه من هذه التدريبات؟

what I use these exercises for?

والجواب أيضا مازال أيضا على لسان، حيث يقول، بأنني شخصيا استخدم بعض من العديد من تدريبات البليومتريك والمقترح بالنسبة لكرة الطائرة والجزء آخر لا أستخدمه.

I use a few of the plyometrics suggested for volleyball an a lot that aren't.

❖ وبالنظر إلى الشكل البياني رقم (٦)، نلاحظ أن العمود الأول، لاحظ التدريبات الخاصة بكل من السرعة والعجلة ***The exercises for speed***،

وكذلك العجلة *acceleration* ، فأنا استخدمها في محاولة لأن أجعل أحد اللاعبين سرعته أقل (أصغر) أو أكثر قدرة.

A little quicker or more powerful.

- ❖ أما بالنسبة للعمود الثاني، فنحن نجد أنه يتضمن معدل التغيير في الاتجاه ***a change of direction***. كما وضح به أفضل مقدرة للتحرك الجانبي. ***Better lateral movement capability.***

وهنا سوف يكون في استطاعة اللاعب (الرياضي) أن يدفع بقوة أكثر ***push harder***، ولديه أفضل اتزان ***have better balance***، وأفضل رشاقة ***better agility.***

وهنا من الواجب على أن أتوجه بنصيحة إلى جميع مدربي الكرة الطائرة إذ يجب عليهم استخدام تدريبات البليومتريك ***plyometricsex*** لما لها من تأثير واضح على زيادة مكونات الوثب العمود.

To increase the vertical component.

- ❖ أو حتى استخدامها لإعادة التأهيل ***even for rehabilitation***. وفي الحقيقة إنه لأمر غاية في الأهمية في نهاية برنامج إعادة التأهيل ***in the end of rehab program***، أن تقرر كمدرب، ما الذي يستطيع لاعب الكرة الطائرة أن يؤديه في الملعب؟

what the player of volleyball can perform on court?

فلو أنك أخذت أي من اللاعبين (الرياضيين)، وجعلتهم يقومون بتنفيذ الحجل على رجل واحدة، ***single leg hops***، فإنه يصبح باستطاعتهم أن يقوموا بالتالي بعمل أشياء جديدة (المرتبطة بالأداء المهاري)، بالملعب. فمثلا لو كان في استطاعتهم الوثب الا رتدادي على أي خط (من خطوط الملعب) ***do bounding on line***. أيضا كانوا يمتلكون التوافق الكافي ***have enough coordination***. لأن يظلوا اثناء ارتدادهم على نفس الخط الذين

يؤدون عليه. فهم بالتالي لديه تحكم حسمي جيد *the have a good body control.*

أيضا لو كان لاعبيك لديهم مشاكل في الركبة *knee problem* هناك عليك وفورا أن تجد مخرجا. لو باستطاعة مفاصلهم أن تحمل هذا العبء *if their joints can handle that load?* وفي الحقيقة فإن هذا هو الجزء الصعب بالنسبة لعدد من المدربين ومدربي الكرة الطائرة. لمعرفة إذا كان في مقدور لاعبيهم جاهزين للعودة إلى الملعب *are they ready to back on the court* وهنا نحن نشير إليك باستخدام تدريبات البليومتريك كاختبار.

شكل (٩) *figure (9)*

بليومتريك الجزء العلوي من الجسم

Upper body plyometrics

- **الميل (الانحناء)، الدفع من خلال البساط (الحصيرة).**

- ***In cline push – up with mates.***

- **دفع الحائط. زيادة سرعة الابتعاد عن الحائط من خلال الدفع. المسك. (اللمس)، والعودة على عكس، ارتفاع الكتفين والأيدي، الذراعين والرأس عاليا، اليدان تكونان في وضع الإعداد.**

- ***Wall push – up accelerate off wall, earth and decelerate against wall arms shoulder height, arms head height hands in setting position.***

- **السقوط الدفع: الركبتان تسقطان في اتجاه الأرض، للمسها مع زيادة سرعة للرجوع إلى وضع الوقوف.**

- ***Drop push –up, Kneeling drop to floor, catch and accelerate back up.***

-

تدريبات الكرة الطبية

Medicine ball drills

- الكرات ذات وزن خفيف يتراوح من ٢: ٦ باوند (٢: ٦ كجم).
- *Light weight 2- 6 pounds..*
- كرة طبية – الجلوس والوقوف)، بها.
- *Medicine ball sit – up.*
- الرمي (القذف) من فوق الرأس.
- *Over head throw.*
- القذف (الرمي) جانبا.
- *Side throw.*
- التمرير
- *-Pass*
- دوران الجذع (جلوسا) مع استخدام الكرة.
- *Trunk rotation seated.*
- السحب من أعلى (بعد تمرير الكرة)
- *Pull over pass.*
- الركوع، الرمي (القذف جانبا).
- *Knelling side throw.*
- قرفصاء باستخدام كرة طبية.
- *Medicine ball squat.*

وأنت أيضا عزيزي المدرب بإمكانك استخدام البليومتريك للجزء العلوي من الجسم. فهناك أحد الأشياء البسيطة (بمعنى آخر أحد التدريبات البسيطة)، والتي يمكن لأي من لاعبيك تنفيذها، انظر شكل (٩). للتعرف على مجموعة التدريبات البليومترية سواء للجزء العلوي من الجسم، أو الأخرى التي يمكن أن تطبق بالاستعانة بالكرات الطبية. ففي حالة إذا كنت تمتلك أو يوجد

بملعبك. صالة تدريبك بعض الكرات الطبية فإنك تستطيع تحتضن *huge* عدد كبير من الأشياء الخاصة بالكرة الطائرة.

فأنت مثلا يمكنك أن تستخدم خيالك (أو تصوراتك)، وأن تستخرج المئات من الأشياء الخاصة بالكرة الطائرة، والتي من خلالها يمكن تمثيل مواقف اللعب ***game situations*** .

فمثلا:

- **عليك أن تجعل لاعبيك يأخذوا وضع القرفصاء ومع كل منهم الكرة الطبية، ثم يقومون بدفع الكرة لتقطع الملعب، الأمر الذي يجعل اللاعب يتحرك مع الكرة ليقوم بدفعها، (بمعنى آخر. من وضع القرفصاء دفع الكرة الطبية قطريا بطول الملعب، لأبعد مسافة والتقاطها م نفس الوضع والاستمرار في العمل).**
- **وفي شكل آخر من وضع القرفصاء القيام بدفع الكرة لتقطع الملعب ثم الوقوف والجري والنزول لوضع القرفصاء، والوثب لدفع الكرة وهكذا، إن تنفيذ مثل هذه التدريبات يكون بهدف الحصول على تقوية الجزء العلوي الخاص باللاعبين المعدين**

to gain upper body strength for setters.

- أيضا يكون مقدورك كمدرب كرة طائرة ناجح أن تجعل لاعبيك ينحنوا أو يميلوا للأمام والقيام بالدفع.
- فعليك أن تجعل لاعبيك يقومون بوضع القدمين على مقعد وأن تكون الأيدي (أيديهم) وضع الدفع ***push up position***، من هذا الوضع (المشابه لوضع الانبطاح المائل العالي)، يقومون بدفع الجسم عاليا لأعلى درجة ممكنة، ثم العودة للمس الحصيرة (أو البساط).
- أو اجعلهم يقومون بدفع الحائط، بمعنى عليك مثلا أن تقوم من وضع الوقوف البعيد في مواجهة الحائط أن تقوم بدفع الحائط بقوة والعودة إليه مرة أخرى لتقوم بدفعه ثانية، وهكذا.

- أيضا من الممكن أن نضع اليدان في وضع الإعداد، أثناء قيامك بنفس العمل السابق.

- السقوط ثم الدفع، فمثلا عليك القيام بحركة الركوع، مع جعل جسمك يسقط للأمام، اتجاه البساط (المرتبة)، ثم قم بدفع الأرض باليدين (أي النزول من وضع الوقوف ببطء للوصول إلى وضع شبيه بالانبطاح لقيام بتمرين ضغط الذراعين) في جميع مجموعة التدريبات السابقة عليك بزيادة السرعة تدريجيا حتى تتضمن تحقيق أقصى قوة للذراعين.

- إن ما ورد الإشارة إليه بعالية، يمثل بعض الأشياء والتي ربما تود أنت كمدرب كرة طائرة أن تنفذها خلال الأجزاء الأكيدة والهامة من السنة التدريبية مع لاعبيك. (ارجع إلى الشكل (١٠) والتي حاولت هنا كمؤلف أن أصيغها بشيء من البساطة، مبتعدا ورافضا لبعض أشكالها، أو دوائرها المعقدة، لتخرج سهلة الاستيعاب يستطيع أي منا أن يطبقها.

- ولا يفوتني هنا ضرورة التنويه إلى ما يحدث من تغيرات بين فترات الموسم الواحد أو من موسم إلى آخر، فالشكل الأول الخاص بفترة التحويل أو التغير *Transition period* بعد نهاية الموسم، ففي هذا الوقت يجب أن

أسأل نفسي ما هو الشيء الذي يجب علي عمله؟ ***What should I do?***
كذلك ما هي الشيء الذي يجب على اللاعب الرياضي؟
what should the athlete (player) be doing?

- إن أول شيء يجب عليهم (أو عليه) عمله، أن يكونوا بصحة جيدة أو يبدو أنهم (أو يستردوا) صحتهم.

Get them good healthy.

- أن تجعلهم يروا مدربهم.

Have them see their trainer.

- أن يكونوا حريصين من الإصابات.

Take care of in juries.

❖ قم بتصحيح لبعض المشاكل على المدى الطويل.

Make corrections with long – term problems.

❖ أخيرا، اجعلهم يحصلون على راحة، ويبتعدون عن الكرة الطائرة.

At last have them rest and get a way from volleyball.

الراحة فى الكرة الطائرة *Restin Volleybal*

ويعقب روب براوننج ....*Rob Browing* ، عن الراحة بالسؤال التالي:

❖ **لماذا تجعلهم يأخذون راحة (استراحة) من الكرة الطائرة**

Why have them take break from volleyball.

❖ **أم ترى لمجرد أنهم يريدون التفكير فيها؟**

Just so they won't think about it .

وهنا يجيب دان ماك دونج *.Dan Mc. Donough*

طالما أنك كنت مدربا لفترة طويلة، فإنه الشيء المهم جدا والتي يجب أن تعلن. هو ما يتعلق بأهمية الراحة، حيث أنه لأمر محتم من كثرة وجودك جدل اللاعبين والعمل معهم بشدة *who work intensely*. هنا الأمر المهم الذي يجب أن تتعرف عليه، هو كيف تستفيد بأهمية الراحة .

The more you realize how important rest is?

❖ فهم بعد الموسم تماما، نجدهم (اللاعبون) محتاجون للذهاب بعيدا والتوقف عن التفكير فيها (الكرة الطائرة)، فنحن نراهم محتاجين للانتعاش حتى يتسنى لهم العودة ثانية بجدية أكثر.

They need to be refreshed and get find up to get back in.

❖ وعلى المستوى الدولي (العالمي)، نحن نرى اللاعبون يلعبون. ويتدربون ست (٦) أيام بالأسبوع، خلال السنة. ولا يوجد أيام للراحة. الأمر الذي

ينعكس على اللاعبين، حيث نراهم يصبحوا منهكين ومجـهدين ومستهلكين أو مستنفذي القوى، فيقل حماسهم واهتمامهم وأدائهم منخفض.

- *Players get beaten down - and state, caress are cut short.*

❖ **هنا ننصح بضرورة :**

❖ التأكيد أو التشديد على التدريب المتقاطع:

Emphasize cross training.

❖ افعل شيء مرح (مسلي) أو للهو.

- ***Do something fun.***

❖ اجعل لاعبيك يجدوا رياضة أخرى هوائية مثل التزحلق على الجليد، القفز، التنفس، أو عمل أي شيء مثل ذلك .

- ***Have your players find anther aerobic sport***
- ***Skiing of jogging, bilk riding play tennis.***

❖ بصفة عامة عمل أي شيء، وأنه لشيء عظيم لتقليل الإصابة.

- ***It is great for injury reduction.***

❖ أيضا العمل على تكـرار وتنقيـة (تصفيـة)، الأداءات، مـن خـلال المـدرب القوي.

- *Also, work on refining techniques with strength coach.*

.... *Cleans*، القرفصاء *squats*، اختطاف (الخطافين) *snatches*، في رفع الاثقال ومقدرة الرفع *power lifting*، جميعها اشياء مدهشة (مذهلة) بالنسبة للعبة الكرة الطائرة، والتي تعتبر أداءاتها الفنية متلألأة، مشرقة جدا

it is very technique – oriented.

وبالتالي فإنه يجب عليك أن يكـون لديك أو تمتلك (عين المـدرب الثالثة وأن تكون المدرب المرشد الجيد *a good coach monitor*، بالنسبة

لرياضيك أو لاعبيك. وذلك لوقت طويل حتى تكون متأكد من أن تكون الاداء صحيحا ***make sure technique is correct.***

وبهذا فإن فرص الاصابة تكون أيضا قليلة من ناحية أخرى.

إن المظهر أو الهيئة أو الشكل الاول الخاص من التنظيم الفتري ***The first phases of periodization*** من الممكن أن تكون من ثماني (٨) إلى (١٤) أربعة عشر أسبوعا.

يمكنك أن تعمل أو تدخل في قاعدة العمل الهوائي ***aerobic base.*** والتي من الممكن أن تكون من ثلاث إلى خمس مرات في الاسبوع. ونحن بالنسبة للاعب المستوى العالمي (على مستوى الفرق القومية)، لا نجعلهم يجرون كثيرا جدان وذلك بسبب أنهم يؤدون قفزات كثيرة جدا خارج السنة ولمدة (١١) إحدى عشر شهرا

they do so much jumping 11 months out of the year.

وبالطبع، وفي هذه الحالة إذا استطاع اللاعبين أن يجروا المسافة أربع (٤) أميال، فإن هذا يعتبر شيء عظيم. أما بالنسبة لرياضي المدارس العالية، والكليات ***for high school or college athletes***، وإذا كلفت تدريبهم، اجعلهم يبدءون بالجري لمسافة ½ نصف ميل، وتدريجيا الى اثنين ميل. ... إلخ. وهنا يجب ضرورة النصح، لمدربي الكرة الطائرة، ألا يسمح بالبدء في السنة الأولى لأكثر من (٣) ميل.

وبالنسبة لبعض الرياضيين أو اللاعبين، يجب عليك (كمدرب) النظر الى خطة الاربع سنوات ***look at a four year plan***، عدا مستوى واحد من اللاعبين المنتعشين والنشطين. وكذلك بالنسبة لمستوى آخر ومن هم في مستوى اللاعبين الأكبر سنا أو مقاما ***another at the senior level.***

وبالطبع فإن هذا يعتمد على ما تكلم فيه إليه، أو يعتمد على من تود أن تعمله معهم على أساس أنهم من ذوي الوزن المفرط، أو القوة، خلال هذه الفترة.

بالنسبة لهؤلاء من ذوي الوزن المفرط ***for hypertrophy***. اعمل على تنفيذ تكرارات عالية ***do higher reps***، (١٠)، (١٢) أو (١٥)، فإن هذا يزيد من حجم (كتلة العضلة) ***muscle pass***، والقوة ***and strength***.

المعدل المعتاد بالنسبة للقوة في أي الحالات سوف يكون من ٦ أو ٨ إلى (١٠) تكرارات، بواسطة (من خلال) تكرارات القدرة التي يتراوح من مرتين إلى ٦ مرات، نحن لا نصل إلى أعلى معدل أكثر من (١٢) تكرار، اثني عشر تكرارا، ولكننا نتقهقر إلى (١٠) تكرارات، ثم (٨) تكرارات، ثم (٦) تكرارات، ثم (٤) تكرارات، حينئذ سوف نستمر في العمل أسفل (٤) تكرارات، ثم (٣) تكرارات، ثم (١) تكرار واحد، كأقصر تكرارات، ولكننا لا نقم بها في الغالب.

وفي مثل هذه الحالة سوف يكون الحمل الخاص بك (بلاعبك) يتراوح من ٦٥٪ إلى ٨٥٪ الخاص بأقصى تكرار واحد.

Your loads will be about 65-85% of one maximum.

لتصل بها من ثلاث (٣) إلى (٦) مجموعات، عادة نحن نستعمل من ثلاث إلى أربع مجموعات بالنسبة لأربع إلى ١٢ مرة تكرار.

أيضا الراحة بين المجموعات التدريبية دائما تكون في اشد الاحتياج لهان نحن نلاحظ أن معظم اللاعبين دائما ما يكونون في استعجال في نهاية الموسم اجعلهم يتعهدون بعدم الاستعجال، إن مثل هذا الأمر لسوف يأخذ من وقتك ساعتين كل يوم، ولا تحاول القيام بالتمارين أو التدريبات في دائرة تدريبية ***circuit training***، أو هوائية ***aerobics***.

إن بعض من الدراسات قد أظهرت أن مثل هذه التدريبات تأخذ من ٣ إلى ٥ دقائق لإعادة شحن ***recharge*** النظام البدني بالكامل.

وفي هذا الصدد فإنني أقترح بأن أجعلهم يصوبون (يقومون بالضرب الهجومي)، لمدة دقيقتين في المراحل المبكرة ***in the early stages***.

وبعدئذ أعمل على زيادتها لتكون من ثلاث إلى أربع دقائق عندما يكون هدف التدريب هو تدريب القدرة *power training*.

فإذا أردت تشغيل معظم المجموعات العضلية بواسطة تفريغها في عمل عضلي باستخدام التدريبات:

To work major muscle groups with cleans.

حيث يمكنك استخدام تدريبات القرفصاء ***squats drill***، أو الضغط على المقعد السويدي ***bench press***، وضغط الرجل ***leg presses***... الخ.

كما هو الحال في قلب (لب) تدريباتك ***as your core exercises*** . وحول هذا الموضوع الخاص بكيفية تشغيل مجموعاتك العضلية وأيضا التي تتغير في طريقة تدريباتها من مؤلف لآخر .

How you work your muscle groups also changes from another to another.

فإنني شخصياً أفضل أن يعمل الرياضيين (أو اللاعبين) أو يشغلوا مجموعة عضلية واحدة معظم الوقت، باستثناء ذلك خلال تدريب القدرة، فنحن عندما نعمل بالأرجل، نحن نستغلها كلها في وقت واحد، إن الرياضيين يدخلون في الإحماء من خلال حشد العمل العضلي للمجموعات العضلية كلها بداية من تدريبات المطاطة ***stretch*** ، إلى الدخول في تدريبات القرفصاء ***go into squats***، ثم بعد ذلك يتجهون إلى تدريبات ضغط الرجل ***leg press***. ثم بعد ذلك الميل إلى تدريبات العضلات الخاصة ***to specific muscle***، أو تدريبات العضلة (أو المجموعة العضلية) بمفردها ***or single (or group) muscle exercise*** كما هو الحال في تدريبات:

مد الرجل .... ***leg extensions***

تشبيك (جعد) (تقاطع)(الرجل) .... ***leg curls***

رفع (زيادة سمانة الرجل) .... ***colf raises***

ثم بعد ذلك لقد جعلت اللاعبين ينتقلون إلى المجموعة العضلية التالية، والمتمثلة في مجموعات العضلية للظهر ***back muscle group***، والصدر ***chest*** أو الكتف ***shoulder***، مع ملاحظة أنك (المدرب) كلما عملت على زيادة الشدة في تدريب هذه المجموعات، مجموعات القوة العضلية، أو زيادة عمل القدرة العضلية ***power strength work***. فإنهم يحتاجون راحة أكثر.

لذلك يجب عليك أن تبدأ من خلال عمل متدرج من أعلى، يلي ذلك عمل الكتفين ثم اتجه إلى الظهر، ثم قم بعمل تدريبات قرفصاء *do squats drill*، ثم اتجه بعد ذلك إلى الضغط على المقعد *bench press*، مع ملاحظة عند أنك إعطاء تعليماتك بإتمام العمل لهذه العضلات، يمكنك بعد ذلك العمل على تباعدها بعض الوقت لاستعادة الشفاء .

give muscle groups some recovery time.

– أيضا عندما تقوم بعمل (تدريب) القدرة، يجب عليك إعطاء المجموعة العضلية كم من الراحة *lot of rest*.

وعن الدوائر التدريبية، فإنه يوجد هناك كم من الأسماء الأدائية الفنية بالنسبة لهذه الدوائر *there are a lot of technical names of cycles*.

- **الميكروسيكل *micro cycles*.**
- **الميزوسيكل *meso cycles*.**
- **الماكروسيكل *macro cycles*.**

وأنت كمدرب عليك ألا تقلق كثيرا بهذا الخصوص، المعنى والخاص بهذه التسميات، كل ما يجب عليك معرفته، هوايتك، وبمجرد أنك قد عرفت أنك لا تريد أن تبدأ في يناير ***start off in January***، وتحافظ على أن تستمر في العمل بكل الطرق حتى سبتمبر دون أخذ راحة ***thout taking a break***.

هنا يجب عليك إعطاء الجسم بعض من الوقت لاستعادة الشفاء. *Give the body some recovery time.* مع ملاحظة أن جزء من القوة التي حصلنا عليها سوف تهبط بعض الشيء. وعليك ايضا أن تعيد بنائها

part of strength gains are breaking down things and rebilling them.

وأيضاً ملاحظة غاية في الأهمية، إذا يجب عليك أن تعطي بعض الوقت بالنسبة لطريقة إعادة البناء هذه وذلك لكي تحدث، وكل مرة تتراوح ما بين أربع (٤) إلى (٦) ست أسابيع. اجعل هناك أسبوع واحد للراحة *have a rest recovery week*. أما بالنسبة لي (المؤلف) كمدرب، فنحن في العادة نتدرب لمدة ست أسابيع، وبعدها نذهب إلى ما سمى رحلة على الطريق *go on road trip*، يتم من خلالها لعب مباريات وتدريب *play matches and practice*، ولكن يكون هناك صعوبة أو شدة في أي وقت بالنسبة للتكيف لمدة أسبوع أو على هذا النحو

There is hardly any time for conditioning for week or so.

وعندما نعود مرة أخرى نستغرق أسبوع آخر للنهوض مرة أخرى، فنحن لدينا أسبوع لاستعادة الشفاء وإعادة البناء بعد فترة المنافسة.

We have our rest recovery week built in after the competition period.

وفي اللاعبين من مستوى المدارس العليا وكذلك الكليات

the high school players and college levels

فأنت عادة لا تمتلك أسبوعين للسياحة (راحة) *two week tours*.
لذلك على مدربي هذه المستويات، يجب عليك كمدرب كرة طائرة أن تصمم فترة راحة داخل برامجك.

الشكل (أو المظهر) (٢) .... Phase (2)

عليك في هـذه المرحلـة أن تزيـد مـن شـدتك *increase your intensity*، ومن خلال اتباع مجموعة النقاط التالية:

❖ وحد (أو) ضم المهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

❖ ***In corporate volleyball specific skills.***

❖ استخدم وقت أقصر، وشدة أكثر للعدو (السريع).

❖ ***Use shorter, more intense sprints.***

❖ أيضا وحد أو ضم العدو (الجري) الطويل فمثلا عدو ٨٠٠م، عـدو ٤٠٠م، عدو ٢٠٠م، في مثل هذه الهيئات أو المظاهر أو الأشـكال، ثـم خفضهم إلى عدو ٦٠م، ثم عدو ٤٠م، ثم عدو ٢٠م.

❖ ***Also in corporate longer sprints 800sm 400s, 200s, in this phase, then bring then down to 100s in the last phase, do 60s, 40s, 20s.***

❖ وليكون الأمر أكثر تخصصا للكرة الطائرة، اعمل على الآتي:

❖ ***it is more volleyball specific. Work on:***

- اعمل على نظام اللاكتيك ثلاثي والفوسفات *A.T.P.*
- ***work on A.T.P. system.***
- اعمل على تنمية وتطوير القدرة.
- ***Work on development the power.***
- العمل بشدة على استعادة الشفاء.
- ***Working hard and recovering.***
- اعمل من خلال تدريبات كرة السرعة والرشاقة.
- ***Work on foot speed and agility drills.***

- وأخيرا سوف تكون مستعدا للعمل بعض الشيء من خلال القوة الأساسية.

- ***Then you are ready to do something with strength base.***

وهنا يعلق توم تات ***Tom Tait*** بقوله: "إننا سوف يكون لدينا مشكلة، خاصة فيما يتعلق بالجزء الخاص بالقدرة، حيث إذا نظرنا إلى الشكل أو المظهر الثالث الخاص ببداية (قبل) الموسم الرياضي ***Look at preseason phase three.***

لسوف نجد أن البليومتريك في القاع ***the plyometrics at bottom.*** وهل هذا بسبب تطوير، تنمية القدرة؟

ويجيب دان ماك دونف ***Dan Mc Donough***، بأنه من الممكن استخدام البليومتريك بالنسبة لتحمل الوثب ***Jump endurance***. وفي هذا الشكل أو المظهر، فإنك لا تعمل على هذا النحو الخاص بتحمل الوثب. ولكنك تعمل على المظهر أو الشكل الخاص بالقدرة.

وهنا يستطرد توم تات ***Tom Tait***، بأن مشكلته لا تعرف جيدا، أو ليست بالتمام الكامل بالنسبة للتعريف الخاص بالقدرة وعلاقتها بتدريب القوة العضلية، وذلك عندما تقول (الكلام موجه إلى دان دونوف)، دعنا نزيد الحمل (التحمل)، ونقلل (ننقص) عدد مرات التكرار. وذلك بمجرد ما نحصل أو نكون داخل المظهر الخاص بالقدرة.

وهنا يقول دان ماك دونف ***Dan Mc Donough.***

اسمحوا لي أن أوضح عدة أمور، أنك (الكلام موجه لتوم تات)، عندما تزيد الحمل وتقلل من عدد التكرارات، يجب أن يتم ذلك في حجرة الأثقال ***weight room***، أما بالنسبة للبليومتريك، عليك أن تلتقط (تختار) ***pick***، كم عدد التكرارات التي تقوم بها مع مثل هذه التدريبات، وبدلا من أن تقوم بعدد من التكرارات يتراوح ما بين ٨ : ١٠ تكرارات، ربما تقوم أنت بتنفيذه (٥) خمس

مجموعات من (٤) أو (٦). حيث أنك حقيقة تعمل بجد وبشدة وترتاح لفترة طويلة.

You are working hard intensely and resting a long time.

هنا في هذه الحالة فإنك بذلك تكون شيدت أو بنيت ويكون في مقدرتك أن تتصرف (أو تعالج) المقدار الخاص باتصال القدم.

To handle the mount of foot contacts

ولكنك في هذه الحالة فإنك تأخذ وقت أكبر بالنسبة للراحة. لذلك يجب عليك أن تحافظ على أن تكون تلك التقسيمات قصيرة وتتسم بالقوة الكاملة الحقيقية ***keep segments short and really power full.***

التدريب بالأثقال ***the weight training*** يجعلنا نخفض أو ننتقص بينما التدريب البليومتريك باستطاعته أن يظل هو نفسه أو يهذب (أو يرفع).

"The weight training gets reduced while plyometrics can stay the same or elevate"

أما بالنسبة للشدة بالنسبة لما تقوم به من تدريبات البليومتريك. هناك يجب عليك أن تحافظ على استمرارها أو صعودها ***keeps going up***. على كل حال حاول، أيضا ان تحافظ على مستوى شدتك ***maintain your intensity level.***

ويستطرد توم تات ***Tom Tait***. في الحقيقة إنني مازلت عندي مشكلة مع (خاصة بالتكرار) سواء مع المقاومة العالية ***high resistance reps.*** أو التكرار في المقاومة المنخفضة ***low resistance reps*** التي تظهر في القدر. والعكس كذلك نفس الشيء مع عدد مرات تكرار المقاومة المنخفضة. والعالية التي تظهر القدرة أيضا.

ويعلق توم جيوستيك ***Tom Jusice***. بقوله أنه قد يكون مرجع ذلك أنك (الكلام موجه إلى توم تايت). أنك تنظر إلى كلا النهايتين الخاصيتين بخيال أو طيف أو السلسلة الخاصة بالقدرة.

Thrust is become you are looking at too ends of the power.

بعد (فوق) النهاية الواحدة (الأولى) من خلال التدريب البليومتريك *on the one end with plyometric*، سوف تجد نفسك (المدرب) أنك تعمل على نهاية السرعة الخاصة بكل من الكمية المتصلة والعجلة.

You are working on the speed end of the continuum and the acceleration.

وبعد ذلك من خلال تنقية القدرة (أو تنظيفها) *The power clean*، والقرفصاء *squats*، كذلك سوف تجد نفسك تعمل على نهاية القوة .

the strength end of power continuum.

الخاصة بالكمية المتصلة بالقدرة.

فكما هو معروف أن القدرة تتكون من السرعة، والقوة. *Power is composed of speed and strength.*

فأنت عليك القيام بأشياء سريعة للعمل مع هذه النهاية. وفي نفس الوقت عليك أيضا العمل (القيام) بأشياء حقيقية *to do really strong* على النهاية الأخرى، وفي الحقيقة فإنني (والكلام على لسان توم جيوستيك)، إنني كنت بصدد المساعدة لما قدمه *Dann* لبعض الأفكار الهائلة هنا *some tremendous ideas* ، والتي تحتاج إلى زيادة التأكيد، خاصة فيما يختص بالحمل الخاص للثلاث أسابيع وكذلك عدم الحمل بالنسبة للأسبوع الواحد.

Especially loading for three weeks and unloading for week.

وهذا في حد ذاته أمر غاية في الأهمية، فأنت ببساطة لا تستطيع أن تحافظ على وضع الأثقال البار الحديدي *keep putting weight on the bar*، حيث أنك هنا وفي الحالة لا تستطيع التعرف على مستوى التقدم، وذلك بالنسبة لهؤلاء (اللاعبين)، الذين تنوي أن تعمل لهم برنامج تدريبي بالأوزان (أو الأثقال)، والذي من تصميمك، ولغاية حجم التكرارات بالنسبة لأقصى وأكبر ثقل رفع عندك

as far as the volumes of repetition for your big lifts.

فأنت كمدرب تريد العدد الكلي للتكرارات ***the total number of reps*** خلال كل المجموعات المنفذة. والتي تحاول أن تكون ما بين ١٠ إلى ٣٠ مجموع تكرار كلي بالنسبة لتدريب واحد. مع ملاحظة أن هذا بالطبع لا يتضمن مجموعات الإحماء ***not include warm up sets***. ولو أنك ذهبت لأبعد من ذلك. فلربما تظن أنك تطور أو تنمي القوة ***developing strength***. ولكنك في الحقيقة تنمي أو تطور التحمل ***developing endurance***.

شيء آخر اتجاه حذرك (أو احتراسك) ***another thing to caution***. في مواجهة هذا إذا ظللت في العشر تكرارات. لكل مجموعة خاصة لفترة ممتدة من الوقت. فالأبحاث قد أوضحت وأظهرت أنك قد وصلنا حقيقة إلى تقليل في القوة القصوى ***decrease in maximal***. لأعلى فترة من الوقت وهنا يجب أن تكون حريصا.

ويوضح هنا دان ماك دوننج ***Dan Mc. Donough***. عدة حقائق حول التدريب بالأثقال وتكراراته المشار إليها مسبقا. فيقول. أنك عزيزي المدرب... سوف ترى أن هناك بناء في الأجسام ***body builders*** ، والذي هو يمثل حقيقة لمصفوفة التكرارات العالية ***high rep stuff***. وبدون راحة كبيرة بين هذه التكرارات، وذلك لنحصل على أكبر مضخة عضلية به ***to get a big muscle pump***، ولكن هذا بالطبع ما لا تنظر إليه. فالذي تهدف أو تحتاج إليه هي فترة الراحة بين المجموعات.

ف مشكلة الناس مع القدرة. والتي تبدو كأنها جدال. نقاش للأمام وللخلف ***it has been debated back and forth***. والذي انحصر في التساؤل التالي: ما هي أحسن طريقة داخل حجرة الأثقال لتنمية القدرة؟

What is the best way in the weight room to develop power?

هل هي تنحصر في وضع أوزان خفيفة على البار الحديدي مع زيادة السرعة هذا البار عند تنفيذ وضع القرفصاء.

Is it going lighter on the bar and accelerating that bar when you are doing squats?

(أو) هل هي الطريقة التي تعتمد على أن تأخذ بعض الوزن الزائد عندما تقوم بتدريب القوة ثم الإسراع في حركة البار؟

It is taking some of the weight off, when you are doing strength training and then accelerating that bar faster.

أو هل الطريقة التي تعتمد على أن تضع أثقال أكثر ويكون العمل من خلال النزول لأسفل ببطء ومحاولة الصعود في سرعة متزنة؟

is it putting more weight on and going down slowly and trying to come up at decent speed ?

أي من هذه الطرق يعمل على تنمية القدرة، أما بالنسبة لدان ماك دوننج ***Dan Mc Donough*** فإنه يقول إنني أستخدم طريقتين، وألاحظ إيجابية نتائجها.

ولكن يبقى سؤال يتعلق بكيفية توزيع العمل الجسمي عند التدريب بالأثقال، وتطرق هنا زاندرا بيننا ***Zundra Bina***، فتقول:

هل تفضل الجزء العلوي عن الجزء السفلي من الجسم في التدريب البليومتري؟

Do you separate your upper and lower body plyometrics?

فمثلا أرى أنك تقوم بالعمل من يوم الثلاثاء، إلى الخميس فأنت تقوم بالعمل للجزء العلوي الاثنين، والجزء السفلي من الجسم يوم الثلاثاء والخميس. فكيف تعمل ذلك؟

هنا يجيب دان ماك داوننج *Dan Mc Donough*، أنه يفضل شخصيا أن يكون هناك برنامج تدريبي لكل رياضي، خاص به، والأولوية هنا تكون لما يحتاجه هؤلاء الرياضيين فمثلا لو إنني رأيت أو أعتقد أن شخص ما يحتاج إلى الجسم العلوي (نعني الجزء العلوي) هنا نجد أن هذا الأمر يتحتم على أخذ القليل للرجل (القدم)، مع ملاحظة أن المجموع الكلي للوقت تقريبا واحد، وتظل تؤدي ذلك من الثلاثاء إلى الخميس.

وفي فترة الإعداد في المدارس العليا أو الكليات ***The high school or college setting*** فإنه باستطاعتك:

- ❖ أن تتدرب على القوة يوم الاثنين.

❖ ***Strength train on Monday.***

- ❖ تدريبات البليومترية للجزء السفلي من الجسم يوم الثلاثاء.

❖ ***Do lower body plyometics on Tuesday.***

- ❖ بينما تدريبات البليومتريك الجزء العلوي من الجسم تكون يوم الأربعاء.

❖ ***Upper body plyometrics on Wedensday.***

ثم تعود مرة أخرى لتدريبات القوة، ثم عمل تدريبات البليومتريك في اليوم التالي. وتقلل بأي طريقة تراها.

وفي هذا المجال تشير باتي رولف ***Pati Rolf***. لقد سمعت أن أحد الأشخاص، قد قام بنفس ما يقوم به أحد إصطافنا (قد قاموا بنفس المواد الخاصة بنا) فهناك في بعض الأماكن نرى أن هناك مجموعة من الأفراد تستطيع أن تتجه. للسؤال عن برنامج مناسب ملائم لجدولهم (التدريبي).

Ask for a program to fit their schedule.

فهل من المعقول أن أرسل فيما بعد الجدول، وتؤديه مرة أخرى؟

يجيب دان ماك داونج *Dan Mc Donough*. بأن هناك بعض الناس. الذين في مقدرتهم (استطاعتهم) أن يذهبوا إلى هؤلاء الذين لديهم سمينار (حلقات مناقشة) مثل التي نحن فيها. فإن ملابسك سوف تعرق بالفعل عند تنفيذك هذه التدريبات.

Your wear sweats and actually do the exercises?

فهم يعلمونك من الألف *(A)* إلى الياء *(Z)*. كيفية استخدام تدريب البليومتريك. كذلك تدريبات السرعة ***speed drills*** وكذلك تدريبات الرشاقة ***agility drills***. وذلك بالنسبة للتطبيقات الخاصة بك (أو بالنسبة لتطبيقك الخاص)، فأنت تذهب إلى هناك مع مدربين آخرين، لتسأل مجموعة من تلك الأسئلة المناسبة أو الملائمة عن رياضتك

ask the questions pertinent to your sport

ومن خلال الإجابة على هذه الأسئلة تستطيع أن تتعلم الكثير، وفي الحقيقة والكلام على لسان دان ماك دوننج بأنني في الحقيقة لا أعرف أي من هؤلاء (أي واحد) يستطيع أن يكتب لك برنامجك.

ويعلق جاي. تي. كيريني *Jay. T. Kareney* قبل أن افعل ذلك النشاط أن أصرف ما يعادل ١٢,٥٠ دولار بالنسبة للكتيب الخاص بالهيئة ... *NSCA.... (National sports coaches Aiss)* (الاتحاد الدولي للمدربين الرياضيين)، والذي يتضمن العديد من تمرينات البرامج وأقوم بإلقاء نظرة عليها، وأبدأ من البداية التي يتكيفوا

start from there with adaptations.

وإنني لأذهب لأبعد من ذلك، حيث أنك سوف تقضي وقت أطول من ذلك للوصول إلى فرد آخر يقوم بنفس العمل، فأنت لا تستطيع أن تحصل على ذلك كاملا، ولذلك فإنني أعتقد لو أنك استطعت أن تضع خطة خاصة بك لما يجب أن تكون عليه أهدافك مثل ارتفاع الوثب، التكيف الهوائي ... إلخ.

If you can leg out specifically what your objective are (jump height or aerobic conditioning).

فإنـه يصبـح في اسـتطاعتك أن تتجـه إلى القـوة الخاصـة أو التكيــف الخاص والتي ربما تقـترب مـن خلالهـا الجامعة، وتحصـل علـى بعـض المسـاعدة، لذلك يتطلب هذا الأمر أن تسأل الأسئلة الصحيحة وهنا يختتم دان ماك دأونج ***Dan Mc Donough*** المناقشة، ويشير إلى أن هناك فرع لكتاب جديد ***there is a brand new book out***.

سوف يظهر مـن خـلال الاتحـاد الـدولي للمدربـين الرياضيين ***NSCA*** يـهم ذلـك الشـخص المبتـدئ، الـذي يـود أن يـأخذ شـهادة اختبـار أو امتحـان ***certification exam***. والتي من خلالها يتضح كل شئ مهم والمكتوبة سلسـلة بالنسبة للشخص المبتدئ.

الفصل الحادى عشر

خطة سنوية خاصة بالمعدين

ANNAl Plan for setters

- الفترة الانتقالية من ٤-٦ أسابيع

Transition period (4-6) Weeks

- الشكل المظهر (١) الخاص ببداية الموسم من (٨-١٤) أسبوع

Preseason phase (8-14) weeks

- الشكل (المظهر) (٢) بداية الموسم من ٨ : ١٠ أسابيع

Preseason phase (2) 8-10 weeks

- الفترة الخافتة (الهادئة) أسبوعان

Taper period (2) weeks

- الفترة خلال الموسم

In season period



خطة سنوية خاصة بالمعدين
ANNUAL PLAN FOR SETTERS

الفترة الانتقالية من ٤- ٦ أسابيع
Transition period (4-6) weeks

- استعادة الشفاء (التأهيل) من الإصابات.
- ***Rehabilitate injuries.***
- راحة. أخذ فترة راحة (الابتعاد) عن الكرة الطائرة.
- ***Rest, take a break from volleyball.***
- التدريب المتقاطع التأكيد (تأسيس) التكيف الهوائي.
- ***Cross – train emphasizing aerobic conditioning.***
- أنشطة ترويحية ٢: ٣ مرات في الأسبوع.
- ***Recreational activities 2-3 times per week.***
- تكرار (تنقية) تدريب أداءات القوة من خلال (بواسطة) قوة المدرب.
- ***Refine strength training techniques with strength coach.***

الشكل (المظهر) الخاص ببداية الموسم من ٨ — ١٤ أسبوع
Preseason phase 8- 14 weeks.

- تدريب هوائي لفترة تتراوح ما بين ٣- ٥ أيام في الأسبوع.
- ***Aerobic training 3-5 days pre week.***
- الجري لمدة تتراوح ما بين ٢٠ – ٣٠ دقيقة من خلال شدة منخفضة وحتى شدة مقبولة .

❖ ***Run 10 – 20 minutes with low to moderate intensity.***

❖ مع تنمية (تطوير) القوة الأساسية ٣ أيام في الأسبوع.

❖ ***Hypertrophy and strength base development (3) days per week.***

❖ الحمل يتراوح ما بين ٦٥ إلى ٨٥٪ لكل (١) *RM* ٣ – ٤ مجموعات لكل ٨ – ١٢ تكرار.

❖ ***loads 65 – 85% of 1 RM 3 – 4 sets of 8- 12 reps Rest (2) minutes between sets.***

❖ العمل على المجموعات العضلية الرئيسية من خلال تصنيفها ٠أي تركيز عليها) ومن خلال تدريبات القرفصاء، الضغط على المقعد، ضغط الرجل.. إلخ.

❖ ***Work major muscle groups with cleans, squats, bench press, leg press etc.***

❖ خذ راحة أسبوع كل أربع أسابيع من خلال رفع أثقال خفيفة وتدريب هوائي خفيف لفترة تتراوح ما بين (٢–٣) مرات يوميا.

❖ ***Have rest week every four weeks with just light lifting and easy aerobic training 2-3 times.***

❖ ميزوسيكل (دائرة تدريبية)، *Hypertrophy* لمدة تتراوح ما بين ٤– ٦ أسابيع القوة (٤) أسابيع، القدرة (٤) أسابيع.

❖ ***Mesocycle – Hypertrophy 4-6 weeks, strength (4) week, power (4) weeks.***

الشكل (المظهر) (٢) بداية الموسم من (٨ إلى ١٠) أسابيع

Preseason phase (2) 8-10 weeks.

❖ زيادة الشدة

❖ *Increase intensity.*

❖ ضم تدريبات كرة طائرة أكثر خصوصية.

❖ *In corporate more volleyball specific drills.*

❖ شدة أقصر لمسافات عدو سريع أكثر.

❖ ***Shorter more intense sprint.***

❖ تدريبات رشاقة – تدريبات عمل القدمين.

❖ ***Agility drills, foot work drills.***

❖ تدريبات القوة العضلية بالأثقال ***(MWF)***، تدريبات بليومترية، تدريبات عدو سريع، تدريبات رشاقة.

❖ ***MWF strength training T. TH plyo's sprints, agility drills.***

❖ الحمل يتراوح من ٧٠ – ١٠٠٪ لكل ***1 RM***، وثلاث (٣) إلى (٥) خمس مجموعات، (١٠) عشرة تكرارات.

❖ ***Loads 70-100% 1 RM, 3-5 sets, 2-10 reps,***

❖ عدو مسافات ٦٠م، ٨٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م، باستعادة شفاء كاملة لكل من التكرارات ، الأثقال ***W/ Rep***، واستعادة الشفاء لكل مجموعة أثقال ***(W/ set)***

❖ ***Sprints distance 200, 100, 80, 60, Incomplete recovery w/reps, recover w/ sets.***

❖ تدريبات بليومتريكية، وثبات رياضة خاصة لعدد يتراوح من ١٠٠ إلى ١٥٠ تلامس القدم.

❖ ***Plyo's sport specific jumps 100 – 150 foot contacts.***

الفترة الخافتة (الهادئة) (أسبوعان)
Taper period (2) weeks.

❖ تدريبات ملعب خاص. وتدريبات رشاقة.

❖ ***Court specific drills and agility drills.***

❖ تدريبات (اصرار)، بالأثقال مرتان في الأسبوع.

❖ ***Maintenance weight training 2 per week.***

❖ عدو ٢٠ م مرتان كل أسبوع، مجموعتان × ٤ مرات تكرار.

❖ ***Sprints 20, 2 per week, 2 sets X 4 reps.***

❖ تدريب بليومتريك من ١-٢ مرتان كل أسبوع، تلامس القدم من ٦٠-٨٠٪.

❖ ***Plyo's 1-2 per week – 60 – 80 foot contacts***

خلال الموسم
In season period

❖ تدريبات بالأثقال (محافظة/ تعضيد) رفعها لمدة من ٣٠ ٤٥ دقيقة مرتـان في الأسبوع، تدريبات مفاصل متعددة، احتياجات خاصة.

❖ ***Maintenance lifting 30 – 45 minutes 2 per week multi joint exercise and specific needs.***

❖ عـدو قصـير لمســافات مــن ١٠ إلى ٤٠ م مرتــان في الأســبوع، ٢ – ٤ مجموعات، ومن ٤–٦ تكرارات لاستعادة الشفاء الكاملة.

❖ ***Short sprints 10-40, 2 per week, 2-4 sets reps full recovery.***

❖ تدريبـات بليومتريكيـة ٦٠–٨٠، لمـس القدمـين خـاص بالاحتياجــات الخاصة.

❖ ***Plyo's 60-80 foot contacts for specific needs.***

الفصل الثانى عشر
الاتصال الخاص بكل من المعدين والمهاجمين
Comunication for Setters and Attackers



الاتصال الخاص بكل المعدين والمهاجمين

Communication for setter's and Attackers

مقدمة :

بادئ ذى بدء، وفي الحقيقة نجد أن الاتصال الحادث بين لاعبى الفرق الجماعية التى تمارس العاب الكرة، لأمر حيوى وهام، ليست هذا فقط بل يعتبر أمرا غاية في الأهمية، فعن طريق الاتصال الحادث بين اللاعبيين تذلل الكثير من الصعوبات الخاصة بتفاهم اللاعبين سواء كان ذلك خلال الموقف التدريبى أو الموقف التنافسى، ولقد أمتد هذا الأمر ليشمل لعبة الكرة الطائرة باعتبارها لعبة متميزة لها خصائصها التى تختلف فيها عن أى لعبة أخرى، فها هم هؤلاء الست لاعبين المشكلين للفريق الواحد عليهم أن يتفاهموا مع بعضهم البعض وذلك في لحظات وجيزة قبل وصول الكرة إليهم من ملعب الخصم، وكذلك أثناء لعبها وبعد مغادرتها ملعبهم إلى ملعب الخصم لهذا فالإتصال بينهم أمر حيوى وهام، وبالطبع فإن هذا بشكل عام، لكن هذا لا يمنع أن هناك إتصال له شكله الخاص، والذى نراه يحدث بين كل من اللاعبيين المعدين *The Setter's*، واللاعبين المهاجمين *The attackers* من نفس فريقهم.

حيث يجب أن يكون هناك نظام (أو أسلوب) خاص بالكلام أو بالمناداه أو الصياح في اللعب والذى يطلق عليه *aplay Colling system*، مثل النظام العددى (الرقمى) *Anumber System*، والمشابه لما أشرنا إليه مسبقاً، أو بعض الأنظمة الأخرى.

هذا النظام في الاتصال *This System Communication*، يعتمد أما على استخدام الكلام الشفهى مع ارتفاع الصوت، (بمعنى آخر أفعال كلامية صوتية ، وهنا يطلق عليها الأفعال الصوتية *Verbal voice* ، وبالمثل أيضاً من

الممكن إلا تكون كلامية (أى أفعال غير كلامية أو غير صوتية والتى يطلق عليها ***non verbal***، حيث تستخدم الاشارات (العلامات) ***Signal's***. وفى هذه الحالة يطلق عليها الافعال الإرشادية. وعلى العموم فإن معظم أو غالبية الفرق الجماعية في الكرة الطائرة التى تمتلك مثل هذه الاشارات أو العلامات. أو الأفعال الصوتية، نجد فيها أن اللعبات التى تجريها جوهرية ***Signifiy***. نظر لما يقوم بإجرائه كل لاعب ***Signify What each attacker will run***.

وفى نظام الاتصال اللعبى ***in the spstem Communication play*** من الممكن العمل به بالنسبة لكل مركز فردى ***for each imdivdual position*** يمكن من خلاله أن تظهر تلك الألعاب الناتجة من النظام الاتصالى، ولا يكتفى بذلك فقط بل يمكن أن يمتد الأمر ليشمل ذلك الاتصال الجماعى، كما في حالة إعطاء معلومات من خلال الاتصال لمجموعة من الاعدادات ***group of sets***، والتى سوف تعطى لمجموعة المهاجمين ككل. والذين يتضمنهم خط الهجوم أو الفريق ككل.

وعلى العموم يجب علينا أن نعرف أن هذه المجموعة من الألعاب ***group of play*** قد خطط لها بواسطة المدرب أثناء التدريبات ***by Coach in practices***، والتى من خلالها علم ودرب لاعبيه على كيفية عمل الاتصال الذى ربما يحتاجونه لوجدت هناك أى تغيير، أو محاولة إعادة لفعل أو عمل سابق.

بينما في بعض الفرق الأخرى تسمح للضاربين بأن ينادوا (أو يتكلموا)، من خلال تداول الكرة ***Colling during rallies***، وفى حالات أخرى نجد أن بعض الفرق الأخرى لديها الاشارات الخاصة بلاعبيها المهاجمين فقط attackers signals، لاستخدامها عند الهجوم. وبالطبع يكون ذلك قبل استلام الإرسال، وذلك من خلال إشارات اليد من خلف ظهورهم. ***by using hand signals behind their backs***.

وعلى العموم فإن هذه الإشارات ليست هامة فقط بالنسبة للاعب المعد. لكنها أساسية لكي يعرف اللاعب المعد *The setter to know* أهم ما يجب عليه. ولكنها في نفس الوقت (هذه الاشارات) تخص وتهم جيداً لاعب الصد الخلفي حيث من خلالها (الاشارات) يستطيع لاعبى الصد الخلفي (المتواجدون في المنطقة الخلفية في أحد الدورنات) أن يساعدوا من خلال تغطية الاعداد *Coverage of the sets*. خاصة إذا عرفوا أيضاً، ما الذى سوف يجرى؟

أيضاً يجدر ضرورة الاشارة بأنه من الممكن لكل من اللاعب المعد *setter*، والمدرب *Coock*، والمهاجم *attacker*، أن يصمموا الهجمات أو يعملوا *can make or design attacks* من خلال الإشارات أو الأفعال المناسبة.

وفى لعبة الكرة الطائرة تختلف طرق التركيبات (الخلط أو المزج) *methods of combinetions* فهناك بعض الفرق تستخدم تركيبة واحدة *one combination*. وبعض الفرق تستخدم بعض التركيبات *Some Combinations*، والتى يجب عليهم تنفيذها عند إجراء هجومهم.

> *ومن هنا وكنصيحة يجب ضرورة التنويه، بأنه من المهم بالنسبة للمدرب أن يكونوا على اتصال جيد مع اللاعب المعد، عندما يكون في الملعب.*
>
> ***As advice it is important for the coach to be in to uch with setter who on court.***

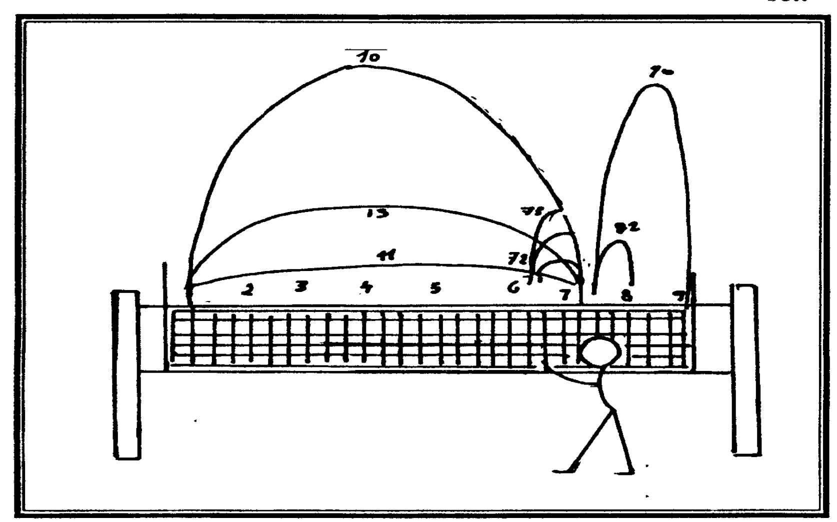
والآن يستطيع هؤلاء المدربين أن يتحدثون (يتكلمون) قانوناً Can *legally talk*، مع اللاعبين في الملعب، وبذلك سوف يكون هؤلاء المدربين أكثر عامل مساعد للاعبين عامة واللاعب المعد خاصة، وذلك من خلال جلوسهم على المقعد *by bench* (مقعد اللاعبين والبدلاء والمدرب) حيث يقومون بالكلام الشفهي (الافعال الكلامية الصوتية *verbal Voice* أو من خلال إشارات مشكله (مكونه) باليد *hand signal of hands* أو الذراع *arams*. ولكن إلى

الآن ما زال بعض المدربين لأحسن الفرق لا يقومون بالصياح أو المناداه على اللاعب خلال المباراه، وذلك بسبب أن يكون اللاعب المعد هو الذى يكون في مقدرته أن يشعر بالمباراه

because of the setter has able to have feel for the game.

أحيانا، أو من وقت لآخر ***accasionally*** ، وهذا أمر غاية في الأهمية يجب أن ندركه ربما يريد المدرب أن يذكر اللاعب المعد ببعض التاكتيك (الخطط)، هنا يجب عليك أن تلاحظ أن هذا اللاعب المعد، دائما لا ينتظرك (كمدرب) أن تقول له شيء خاصة أثناء الوقت الحرج ***Crictical Time***، كذلك ربما نجد أنه على اللاعب المعد أن ينتظرك، أو نجده يفكر فيما قلت، وبالتالى لا يشعر كيف يجب أن يكون الاعداد؟

The Setter may be Waiting for you (coach) (or) thinking about you Said and not feeling What Should be set.



مثال خاص بالنظام العددى (الرقمى)

1 – Example: of numbering System

نظام العدد (الرقم) (٩) تسعة الخاص بوصف الاعداد.

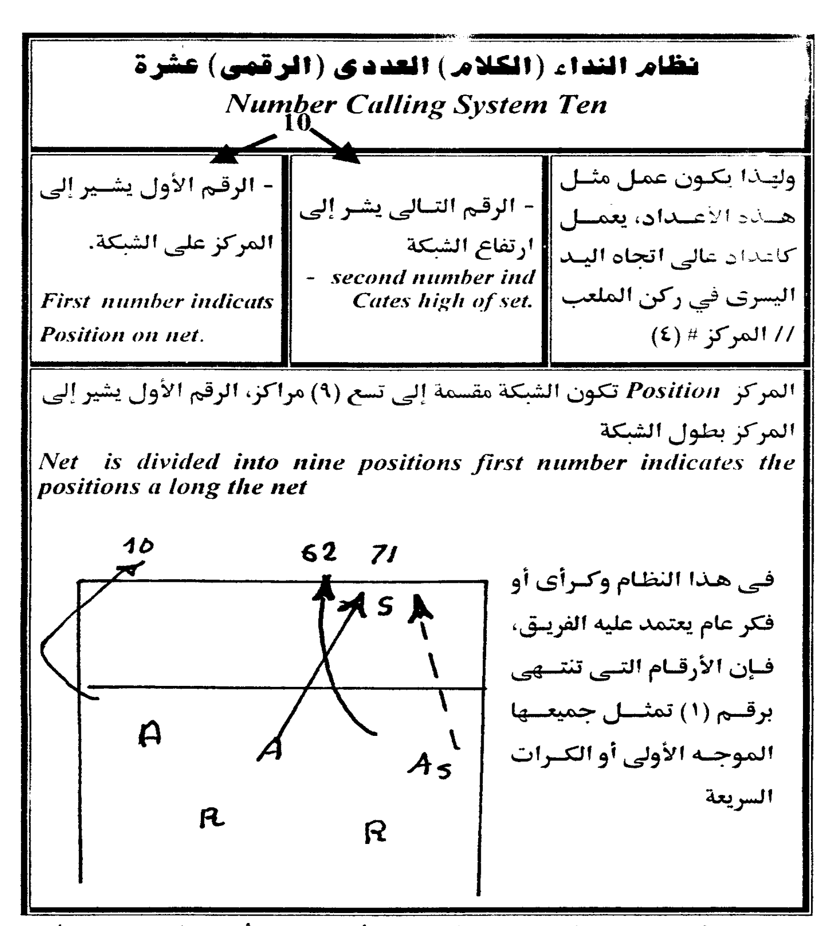
- ***Nine number system for set Description.***

HEIGHT OF SET.	الارتفاع الخاص بالاعداد
0 = high set.	0 (صفر) = ارتفاع الاعداد
1 = Quick set ½ M.	(١) اعداد سريع حوالى ½ متر
3 = Tan dem set 1 and ½ to 2 M.	(٣) اعداد وحقول من ½ ١ إلى ٢ متر

Position .... **المركز**

Net is divided into nine positions first number indicates the positions a long the net

تكون الشبكة مقسمة إلى (٩) مراكز، الرقم الأول يشير إلى المركز بطول الشبكة، كما هو موضح في ص (٢٧٦) السابقة



نظام النداء (الكلام) العددى (الرقمى) عشرة

Number Calling System Ten

10

- الرقم الأول يشير إلى المركز على الشبكة. *First number indicats Position on net.*	- الرقم التالى يشر إلى ارتفاع الشبكة *- second number ind Cates high of set.*	ولهذا يكون عمل مثل هذه الأعداد، يعمل كاعداد عالى اتجاه اليد اليسرى في ركن الملعب // المركز # (٤)

المركز *Position* تكون الشبكة مقسمة إلى تسع (٩) مراكز، الرقم الأول يشير إلى المركز بطول الشبكة

Net is divided into nine positions first number indicates the positions a long the net

فى هذا النظام وكرأى أو فكر عام يعتمد عليه الفريق، فإن الأرقام التى تنتهى برقم (١) تمثل جميعها الموجه الأولى أو الكرات السريعة

فى هذا النظام (العددى عشرة)، نحن نجد أن القواعد (الأساسيات) تعتمد على أى الأجزاء أو الأشكال التى يود أى من الفرق إدارته أو اشتغاله

In this System The general principels up on Which Teams whould aperate are:

١- الاعداد (أو الأرقام) الذى ينتهى بالرقم (١)، جميعـها تمثـل الموجـه الاولى أو الكرات السريعة.

1– The numbers ending in a (1) are all first tempo or quick balls.

٢- الأرقام (الاعداد) التـى تنتهى بـالرقم (٢) جميعها تمثـل الموجـه الثانيـة أو الشخص الثاني في الاعداد المركبه (الممزوجه).

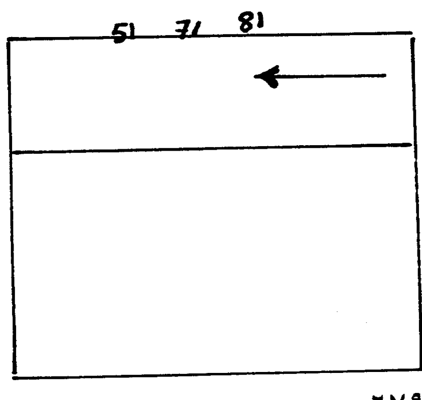
2 – The numbers ending in a (2) are all second Tempo or Second Person in Combination Sets.

٣- الأرقام (الاعداد)، التى تنتهى بالرقم (٣) جميعها تمثـل الموجـه الثالثـة الكرات التى عادة تستعمل أو تستخدم فيها يكون الاعداد لمسافات طويلة.

3- The numbers ending in a (3) are Thirs tempo balls are usually used for Longer distance Sets.

٤- لـو تحـرك اللاعب المعد بطـول الشبكة، فإن الهجمـات السريعة تظـل في علاقة مع المكان الذى يكون فيـه المعـد بـالملعب، وطالمـا أن هنـاك بعض الأماكن بطول الشبكة.

Of the Setters mores along the net, Then quick attcecks stay in relation ships To where the Setter is on court as long as it is Some Place along the net.



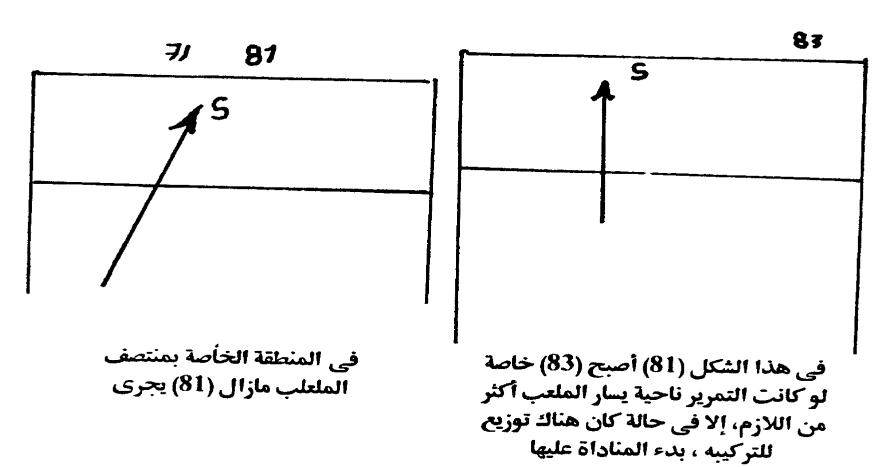
فى مثل هذه الحالة يكون (٥١) هو نفسه كما فى حالة (٣١).

٥- في الرقم (العدد) (٣١)، يكون الاعداد Setting إلى نفس المركز على الشبكة لإجبار أو إرغام despite، أين سوف يكون مكانه (المعد) على الشبكة، (بمعنى آخر: الاعداد إلى نقطة أو لموضع معين).

5 – The (31) is usually to the Some position on the net despite where the setter is on the court, i. E "set to the Spot".

٦- رقم (٨١) نداء (يطلق على نفسه)، من خلاله دائماً يكون الاعداد إلى المركز (٨) بالنسبة للشبكة، ولهذا فإذا تحرك اللاعب المعد بعيداً عن منطقة الهدف، حينئذ سوف يصبح الاعداد هو الموجه الثانية في الاعداد أو الثلاثة في الاعداد، وعلى كل حال لو كان النداء (٨١) مركب (٧١)، (٥١) حينئذ سوف يتيح اللاعب المهاجم المعد بطول الشبكة.

6 – The 81 Call by at self will always be set to The (8) position of the net, so if the setter moves away from the Target Zone, Then The Set Will become 2 hd or even 3 rd Tenp set, of the 81 Call is in Combination With 71 or 51 Then the attacker Will follow The Setter along The net.



في المنطقة الخاصة بمنتصف الملعب مازال (81) يجرى

في هذا الشكل (81) أصبح (83) خاصة لو كانت التمرير ناحية يسار الملعب أكثر من اللازم، إلا في حالة كان هناك توزيع للتركيبه ، بدء المناداة عليها

٧- فنياً ***Technically***. هناك العديد من الارتفاعات الخاصة بالاعداد. فمثلا هناك الارتفاع الخاص بالاعداد الذى يمثله الرقم الثانى في النظام (الأسلوب)، الذى من الممكن ان يتضمن ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ٠ = ***zeiro***، وبالنسبة للفرق التى لا تستخدم التصويبات السريعة ***fast shoots*** (نعنى الضرب السريع) مثل ١٣ مثلا، من الممكن أن تستخدم نظام ١٤ كره، أو ١٥ لكى تشير على أن الاعداد سوف يعمل أو سوف تقوم به. وعلى العموم ما زال التصويب المتنوع ***but still of shoot variety***، هو التصويب الذى يمكن أن نلاحظه في العديد من أنواع الهجوم، الذى يرتبط بنظام الاعداد من ١ إلى Zero، مع ملاحظة أن الارتفاع الخاص بكل رقم يكون أعلى عن الرقم الآخر بحوالى ½ م من خلال النظام ٩، ***Zero***، واللذان يبدوان أنهما قد أستلما أو أحجما يتميزان بخاصية الاعداد لعالى ***9, 0 being reserved for high***.

٨- أيضا، وفى حالة إذا كان النداء (أو الكلام) هو (١٠) - (٧١) - (٦٢)، ففى مثل هذه الحالة سوف يكون ذلك مؤشراً على أن اللاعب الذى في مركز ٤#، سوف يحصل على كرة عالية، بينما اللاعب الذى في (٣#)، سوف يحصل على الاعداد السريع ***Quick set***، (بينما اللاعب الذى في مركز R) (X - سوف يحصل على اعداد ***(X) (R-)***'

٩- أن أفضل إستخدام (استعمال ***usage***)، للغة النظام العددى (الرقمى ***numbering language system***، تكون تلك اللغة التى تعمل على تثبيت (هوية) أو شخصية الاعداد ***identify***، حتى يكون هناك بعض الضبط أو الاتقان ***exactness*** التام، وخاصة عندما يتكلم كل من المدرب والمعد مع بعضهم البعض.

وعلى الرغم من هذا فنحن نرى أنه ما زال هناك بعض الكلمات *Wards* أو الخطابات *Letters* (الخطابات التي نعنيها هنا هي تلك الجمل الإرشادية المطوله، وليست خطابات بمعنى الكلمة)، والتي نستخدمها لكي تشير أو نوضح بعض الانماط المتتالية أو المألوفة *Popular or frequent*، الخاصة بالاعداد أو تركيبات الاعداد *Combinations sets*، والتي من الممكن النداء أو الصياح عليها، فمثلاً بدلاً من أن تنادي بعض الفرق على النظام العددي ونقول (٧١)، يكفي أن تقول A مثلاً

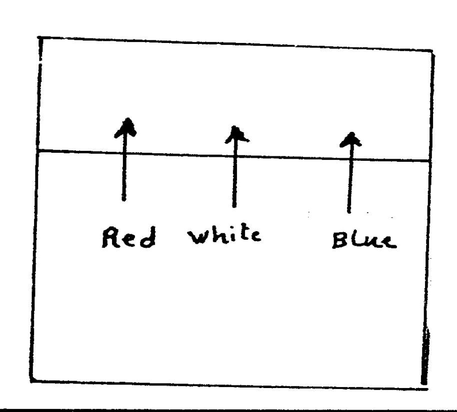
instead of a (71) Call Some teams Whould just Say A.

١٠- أيضاً ومن أنظمة الإتصال *Communication System* من الممكن أن يشار إلى هجوم الصف الخلفي من خلال استخدام الألوان *back row attack con be indicated by colors*، حيث عادة ما نقسم المنطقة التي خلف منطقة التي خلف منطقة الـ ٣ م إلى ثلاث مناطق

Normaly the 3 m Zone is dirided into There Zones.

- ❖ بحيث يكون مركز (٥) هو المنطقة الحمراء.
- ❖ ***# (5) Position is The red Zone.***
- ❖ ويكون مركز (٦) هى منطقة اللون الأبيض.
- ❖ ***= (6) Position is the White Zone.***
- ❖ بينما يكون مركز (١) هى منطقة اللون الأزرق.
- ❖ ***# (1) Position is The blue Zone.***

فلو فرض وأن قلنا (١٣)، (٣١) أزرق *blue*، فهذا يعني ويشير إلى أن اللاعب الموجود في مركز ٤# سوف يهجم من خلال ما يسمى الاعداد المصوب له *Shoot set*، بينما اللاعب الآخر في الصف الأمامي من الممكن أن يهجم من خلال ما يسمى التصويب السريع *ferst shoot* بجوار اللاعب مركز ٤#. والشخص الذي في مركز ١# أو مصمم *(or) designate* من الممكن أن يهجم من اعدام ٣ م.



٢ – الاتصال الخاص بكل من المعد والضارب
Commucation for Setter Hitter

في الحقيقة هناك ثلاث طر ق رئيسية أساسية التي من خلالها نتدرب ونثبت الألعاب الخاصة بالهجوم *There are Three main Ways that offersive plays are initiated.*

توجيه (ارشاد) المدرب *Coach Directed*

والتي فيها يصمم المدرب النظام الهجومي *The coach designs the offensive system.*

مثال : خاص بالنظام البسيط *Example of simple system*

أن اللعب الرئيسي هو ذلك النوع من اللعب الذي يتحدد أو يتيقن فيه لكل مهاجم النوع الهجوم الثابت أو الأكيد

each attacker is issigned are – certain attack

والذى أيضا يرتبط عادة بكل دوران. يتم فيه إستقبال الإرسال each *service reception ratation*. فمثلاً في هذا النظام البسيط لو كانت التمريرة جيده. فسوف تجرى مثل هذه اللعبه (بمعنى آخر لو كانت لعبة إستقبال الارسال جيده. فإن الهجوم بالتالى من خلال استخدام النظام البسيط سوف يكون جيد ومؤثرا. بينما لو كانت التمريره سيئة. حينئذ سوف يستجيب الفريق إلى الحالات (التى عادة يستخدم فيها الاعداد العالى *usualy high set is using*)

فمثلا: الدوران الأول ١ Example Rotation (1)

فإن نماذج الهجوم الحادث لها شكلان فنحن نجد إذا كان المعد في مركز # *Setter (1)*، في هذه الحالة لو كانت التمريرة جيدة فإن الهجوم سوف يكون (١٣)، (٧١)، (٦١)، ولكن إذا كانت التمريرة سيئة يجب أن يكون الاعداد (١٠)، (٥٠)، (٩٠).

بالنسبة للدوران رقم (٢) – Ratation (2)

فإن نماذج الهجوم *The attack patttern* تكون أما (٣١)، *(LX)*، (٩٠) ... الخ.

لعب الكرة: تمرير دفاعى عميق صحيح ball is dug Correctly

عندما تخرج الكرة من الدفاع العميق صحيحة *Correct good dig*. يكون اللعب الأكبر في مثل هذه الحالة. هو الذى يجرى من الدفاع العميق. والذى يعتمد على محاولة انجاح تلك التمريره التى خرجت من الوضع الدفاعى العميق واستقلالها هجومياً. فيمكن في هذه الحالة أن يكون النظام العددى للاعداد هو مثال (٩٠)، (٧١)، (١٠). بينما لو كانت التمريرة الدفاعية

العميقة سيئة *dig is bad*. حينئذ سوف تكون استجابة أو رد فعل *reacts* الفريق واضحة. من خلال ظروف أو حالات *Conditions* يمكن ملاحظاتها. فمثلاً نجد المهاجمين يأخذون وضع الاستعداد لضرب الكرة عالياً *get ready to hit a high* وكذا أيضاً يكونوا مهيئين للعب الكره الأمنه *Safe ball*. وكذلك نراهم يلجأون إلى النظام أو الأسلوب العددى (الرقمى) ليشمل (٩٠)، (٥٠)، (١٠).

اللعبة التى تجرى عند حدوث الكرة الحره (التى بدون اتجاه)
A Play to be run for free ball

شكل آخر للعبة أخرى، ألا وهى اللعبة التى تجرى عقب حدوث الكرة الحره (التى بدون اتجاه) أو خلالها. هنا نلاحظ. أنه عادة يكون هناك لاعب واحد يختص بالجزء أو القسم ٦ - ٢ من النظام. الهجومى يعنى (طريقة الهجوم بنظام (٦ - ٢) مثال الاعداد في هذه اللعبة يكون (٦٢) (٧١) (١٠)، بينما في نظام أو أسلوب هجومى آخر مثل (٠ - ١) يكون النظام أو الأسلوب العددى المستخدم للاعداد هو *(81), blue)* , *(13)*) ومرة ثانية كما سبق وأشرنا حتى لو حدثت هنا، وكانت الكرة الممرره سيئة يكون الاعداد عاليا واختيار اللاعبين المعدين يعتمد على الصعوبة.

The sets are light and are selter's choise, depending up on the difficalty.

مثال خاص: بالنظام الأكثر صعوبة (تعقيدا)
Example of More Complex System

نفس ما جاء بعاليه في النظام السابق (البسيط)، ولكن يجب هنا على المدرب أن يصمم إختيارات أكثر خاصة باستلام الارسال *The Coach designs more options for Service receive*. وعلى العموم فإن بعض من هذه الاختيارات المصممه. نجدها في مواجه (أمام) الأنماط الكبيرة الخاصة بالدفاعات *against Certaim Type of defenses* أو نجد أنها أمام مناطق الضعف في الدفاعات *or weakness area - in defeses*. ولكن بالطبع يجب ضرورة الإشارة. إلى أن جميع الاختيارات المصممه من قبل

المدرب في هذا النظام لا تجرى أمام كل فريق. فمثلا ربما نجد أن مدرب الكره الطائرة الناجح. قد يصمم من (٤ - ٦) اختبارات خاصة بكيفية استلام الارسال وتوجيه وإرشاد لمسار الكرة المستقبله في المباراه. أو يصمم من (٢ - ٣) إختبارات في الشوط الواحد لكن لا يستخدم هذه الاختبارات جميعها أمام أى فريق منافس فقد يتحتم عليه استخدام إختبار اثنان على الأكثر. وبالطبع فن هذا يختلف وطبيعة دفاعات الخصم.

الاختيارات *Options*

في الحقيقة هناك العديد من الاختيارات المرتبطة بهذا النظام المعقد ***Complex System***. فنحن نلاحظ ونرى أن هناك العديد (الكثير) من الألعاب التى تجرى. ويكون رد فعل اللاعبين هنا معتمدا على كيفية تحديد (ووصف)، ما هى التمريره التامه الجيده الصحيحه؟

أو ما هى التمريره التى تكون بين وبين (نصف ونصف)؟

أو ما هى التمريره الضعيفة؟

Players react to defining what is aperfect Pass or So – So pass or porr pass.

وعلى العموم هناك الآن ثلاث إختيارات بدلا من اثنان. حيث المعد ربما يعد سريع ***may set a fast***. أو يقوم بتنفيذ اعداد مركب (ممزوج) ***Combination set***. وذلك بالنسبة للتمريره ما بين وبين (نصف ونصف) ***So – So pass***. وجميعها اختيارات نستطيع من خلالها الاجابة على مجموعة التساؤلات الثلاث السابقة.

ألعاب أخرى *Anther Plays*

امتداد لتنوع الألعاب، وفي هذه الحالة نجد أن هناك العديد أو الكثير من الألعاب ***more Plays***، والتي نراها أتوماتيكيا تعتمد على أين سوف يضرب اللاعبين المعاكسين (الخصم) الكره ***?Where the opponeuts hit the ball***، بمعنى آخر لأى مكان سوف يكون ضرب مهاجمي الفريق المنافس للكره؟ كذلك لأى جزء من الملعب؟ ***?To What apart the Court*** .. الخ.

مثال:

لو فرض أن الكره قد ضربت من قبل الفريق المعاكس اتجاه مركز 5 # (تحديدا من الضارب المعاكس (الخصم) المتواجد في مركز 2 #). حينئذ يكون الهجوم من الدفاع ***The defersive attack*** هو باستخدام النظام العددى إما (٩٢)، (٣١)، (١٣).

ولو قام اللاعب الذى في مركز 5#، بعمل تمرير دفاعي عميق للكره الهجوميه الآتية من المهاجم المعاكس (***dig aball attacked***) ، والمتواجد في مركز 4# في الناحية العكسية ***Opponents # 4 Position***، هنا سوف يتحول (يتبدل) الدفاع الهجومي ليكون (٢ - ٦)، (٧١)، (١٣).

أن الفائدة والامتياز الخاص بنظام توجيه المدرب البسيط يكون من *The advantage of the simple coach directed system.* *السهل تطبيقه إذا روعيت مجموعة الاعتبارات التاليه:*

- لا تأخذ وقت أكبر (أكثر) عند إدراك (الكره).

  = *does not Take much Time To set up.*

- أن نظام توجيه المدرب، عادة ما تجرى بواسطة الفرق التي لا تتدرب (تتمرن) كثيرا، أو لديهم لاعبين صغار في السن أو المقدرة.

  = *Coach divected, usually it is run by Team that do not practice very much or are Younger in age or ability.*

❖ وعلى الجانب السلبى *on negtive Side*، أن هـذه الفرق أيضاً لا تضع في الاعتبار القدرات الخاصة باللاعبين المهاجمين *The abilities of the attackers*، حتـى يتسـنى لهـم الاسـتجابة (رد فعـل) اتجـاه الموقـف في الملعب، أو اتجاه التحدى لكل نقاط الضعف الخاص بالفريق المعـاكس (الخصم) *(or) To challenge every opponents*.

❖ بينما نلاحظ أن أسلوب أو نظام توجيه (ارشاد) المدرب من النـوع الأخر (المركب أو المعقد *The Complex Coach Pirected system*، هو الـذى يعتمد على التدريب لمرات عديده في الأسبوع الواحد، حيـث تكـون عـدد مرات التدريب مـن (٤) أربع تدريبات لكـل ثلاث سـاعات *Take many practices per week Lover (4) practices of (3) houres each.*

وبمعنى آخر أن تكون التدريبات المركبة والمصممـه مـن قبـل المدرب تـتراوح مـا بين (٤) تدريبات كل أسبوع في الوحـده التدريبيـة التـى زمنـها ٣ ساعات، ولك أن تتخيل لو أن الفريق يتدرب صباحاً ومساءاً، يعنـى أصبح لديـه (٦) سـت تدريبـات مركبـه (خاصـة) بالنظـام العـددى المركـب)لكـل وحدتـين تدريبتين.

أيضاً من ضمن الاعتبارات بنظام توجيه المدرب *coach directerd* ما يعرف بخبرات اللاعبيين (اللاعبين الذيـن قد لعبوا ومارسـوا هـذا النظـام مـع المدرب، أو الذين وصفوا في ساعات تدريبيه من قبل).

= *and experienced Players (Players who have Played and put practice hours before)*

❖ أن هذه الأفضلية والامتيازات التى قد تبدو أكثر صعوبة بالنسبة لفرق أخـرى كثيرة هى في الحقيقة لاعدادهم للعب المواجه .. *To play a gainst*، ولكنها ليس لديها أنمـاط أو نمـاذج أكيـده *does not have patterns certain*، يمكن أن تعمم. ولهذا فإنها أيضاً تعتـبر أسـلوب حساسـية أو مشاعر *Susceptible* لاكتشافه (استطلاعه) من قبل خصمك.

توجيه (إرشاد) المعد
Setter directed

شكل آخر من أشكال التوجيه ألا وهو التوجيه الخاص باللاعب المعد.
وفيه يجدر الإشارة إلى المثال التالي:

يصمم المدرب مع اللاعبين المعدين، والمهاجمين، مجموعة من الأفكار، لمقابلة ما الذى يجب إجرانه في جميع الحالات داخل الملعب.

وعلى كل حال فالمعد هو الذى يجرى هذه التوجيهات أو الإرشادات داخل الملعب ويعطى الاشارات، والافعال (الكلاميه الصوتيه)، أو علامات الايدى لكل مهاجم موجود على الشبكة.

The setter runs The team on The Court and give Signals Verbal or hand to each attaker.

ومتحملا لمسئولية تنفيذ هذه التوجيهات لوحده، طالما أنها نابعة منه داخل الملعب، وبالطبع يكون الاتفاق مسبقا عليها مع مدربه وفى بعض الأحيان عادة ما تعطى مجموعة من الأرقام الخاصة ببعض الألعاب لاجزاتها فمثلا :-
(٦٢)، (٧١)، (١٠) من الممكن أن تلعب باسم اللعبه ***Play 1***، كذلك

(٦١)، (٣١)، (٦٣) من الممكن أن تكون اللعبه ***Play 2*** .. الخ،

بمعنى آخر اختزال أسلوب أو النظام العددى،

(-) أيضا أنه في استطاعة اللاعب المعد أن يقوم بالاتصال مع كل لاعب بصورة فرديه.

Also possible for To mak Contact With each Player individualy.

وفى مثل هذه الحالة فإن اللاعب المعد يجعل العين (عينيه ***his eye***)
هى التى تقوم بالاتصال مع اللاعب الذى لا يعد عن المعد ***The fear Thest***

away ويادى عليه. ثم يقوم اللاعب المعد بإعطاء إشارة للاعداد الذى يريد القيام به.

والتسلسل الاتصالي عادة ما يكون من خلال الاتصال التالي مباشرة بعد الاتصال السابق (ضمنا أطلق عليه الأول). يكون من خلال لاعب الوسط middle player، وأخيرا الاتصال الثالث، والذى يكون من خلال الشخص الأقرب بالنسبة للاعب المعد

finally with the person who is closest to the setter.

أن مثل هذه الأنظمة والأساليب السابقة من الممكن أن تكون هي المسيطرة. أو في معنى آخر المفضلة والرئيسية في نظام توجيه المدرب. ولكنها في نفس الوقت تعتمد على المقدرة الخاصة باللاعب المعد لكي يخرج خطط لعب مدربيه ***The coaches game plans*** . وبالطبع ومن خلال هذه الأنظمة والأساليب يجب أن نعرف أنه في الحقيقة أصبح لدينا أكثر من فرصة للهجوم على نقاط ضعف الفريق المنافس. لذلك فنحن نجد أن كم كبير من فرق الكره الطائرة تود أن تستخدم هذا النظام على طول الخط، خاصة مع بعض التوجيهات والارشادات لمره وحيده من مثل المدرب، وبالباقي يترك للاعب المعد.

أنه لا لأمر في تمام الفائدة ويصبح ذو منفعة خاصة للفريق، يجب ضرورة الإشارة إليه، وهو الأمر الذى يتعلق بخبرة لاعبك المعد، فلو كان هذا اللاعب المعد يمتلك خبرة عالية فتأكد أنه سوف يخرج خط لعب المدرب على أكمل وجه.

It is especially useful is your setter is experienced and can carry out your game play.

إضافة إلى ذلك، بجانب لاعبك المعد ذو الخبرة العالية. لو كان مهاجميك جدد، ويجدو صعوبة في عمل الاختيارات خلال المباراة. فإن خبرة لاعبك المعد تمتد ليهم، وتمد إليهم يد المعونه، لكي يتغلبوا على بعض المواقف الطارئه نظرا لخبرتهم المحدوده.

توجيه (إرشاد) اللاعب
Play Directed

إضافة إلى توجيه المدرب، وتوجيه اللاعب، هناك توجيه (إرشاد) آخر، يطلق توجيه (أو إرشاد) اللاعب ***Player directed***، وهو توجيه لا يقل أهمية عن الأسلوبين أو النظامين السابقين، فنحن نجد ونلاحظ في هذا النظام إختلاف الأمر عما سبق الإشارة إليه، حيث نرى أن اللاعبين المهاجمين هم الذين يقومون بالمناداه (أو الصياح)، أو من خلال الإشارات، وذلك قبل استقبال الارسال، كذلك أيضا من خلال الافعال الصوتيه (اللفظيه) ***verbal Calles***، وبالطلبع هذا كله لحظة تداول (تبادل الكره) ***during rallies.***

وعن بعض المتخصصين العالميين في مجال تدريب الكره الطائرة يجدر الاشارة إلى أن هناك بعض الفرق المعقدة جدا أو المغشوشة جدا في نفسها ***Very sophisticated***، والذين يتصورون أنه في مقدرتهم أن يتعرفوا، أو يستدلوا على تحركات لاعبى الصد المعاكس ***opponents blockers***، وذلك قبل المناداه (أو الصياح على مهاجميهم. انه لأمر يرفع من شأن المعد لأن يلم بجميع الأفعال والإشارات الحادثة، وكذا الطرق التى يتم من خلالها الاعداد. وفى الحقيقة، فإن مثل هذه الفرق عادة ما نجدها تقوم بتصميم جيد للعديد من الأساليب والأنظمه الخاصة بالاتصال. والدليل على ذلك إننا نرى معظم لاعبيهم لا يتحركون كل في إتجاه الآخر في الملعب (أي لا يتصادمون) ولكن معظم تحركاتهم نجدها تكاد تكون محسوبه.

أن الفائدة والمنفعة العائدة من خلال تطبيق نظام توجيه اللاعب هى التى تسمح لقوة اللاعبين المهاجمين لأن يتفاءلوا أو يستبشروا ***for The strength of the attackers to be optimized***، أيضًا أن هذه المنفعة أو الفائدة يمكن أيضا أن تسمح باستغلال جيد وبسرعة أكثر لنقاط

الضعف التي تحدث في الفريق المنافس أو (أو الخصم) *To be exploited very quickly*

وطالما ما زلنا نتكلم عن المنفعه (أو الفائده) الخاصة بأسلوب أو نظام توجيه اللاعب، يمكن أن يستفاد منها نتيجة الخبره الجيده للاعب المعد كما سبق الإشارة إلى ذلك والذى يجب أن نقدم له جميع المعلومات التى من الواجب أن تعطى له.

أيضا نحن نجد في هذا النظام أو الأسلوب الخاص بتوجيه (أو إرشاد) اللاعب *Player Directed*، أنه يأخذ في الاعتبار هؤلاء اللاعبين ذوى الخبرة *Takes experieniced players*، الذين بالطبع نراهم قد تدربوا، وتمرنوا لفترة كثيرة، والذين أيضا يمتلكون مهارات هجوميه كثيرة عديدة ومتنوعة.

And who have many good attacking skills and variaitions.

لذلك فنحن نرى أنه لأمر يصبح من الصعب على فريق الخصم (المعاكس) أن يجهز خطة لعب *game plan*، ضد هذا الفريق، ومن ناحية أخرى أنه ليصبح من السهل جدا ألا يسمح لأى خطة اللعب بالنسبة لهذا الفريق أن يجريها أمام هذه الفرق، التى تمتلك مثل هؤلاء من لاعبى الخبره، وذلك بسبب أنه ليصبح أمرا سهلا للاعب واحد، أو لاعبان أن ينتقل ويخطط بعيدا، ولا يقوم (اللاعب) أو يقوما (اللاعبان)، باجراء الشي الذى قد تقرر مسبقا.

وكنصيحة ولضمان نجاح النظام أو الأسلوب الخاص بتوجيه اللاعبين، يجب التدريب عليه في فترة تتراوح من سنة إلى ثلاث (٣) سنوات، ليوظف بنجاح داخل الفريق

As adivice This System should Take from (1 – 3) year's to implement successfully with in the team.

Setter exposed *مة، لو أن اللاعب المعد قد كشف (فضح أمره) بالنسبة لهذا النمط من النظام، خاصة في الشيء الصغير، هنا يجب أن نساعده ونمده بالمعلومات التى تتقدم بمقدرة اللاعب المعد*

ig a setter is exposed to this type of asystem at young age it aids in the formation processing ability of the setter.

نداء اللاعب المهاجم على اللعبات (اللعبة)
The attacker colling the plays

أن النداء بالافعال الصوتية *Verbal Voice* للاعب المهاجم على اللعبة أو اللعبات، يعتبر أيضاً أسلوب أو نظام جيد، وذلك أنه لربما لا يمتلك اللاعب المعد للمظهر أو الهيئة الجيدة الخاصة بالنسبة للحكم على حائط الصد المعاكس. وذلك بمجرد ما تنتشر أو تتطور هذه اللعبة بين أفراد الفريق المعاكس، بينما وفي العاده يستطيع اللاعب المهاجم أن يرى ماذا يفعل لاعب الصد المعاكس، لذلك فلو كان هؤلاء المهاجمين، قد نادوا على اللاعب المعد لاتمام الهجوم الصحيح فإن ذلك يجعل هذا النظام المقابل والخاص بحائط الصد المعاكس (يخرب) يتلف *The system Very devastating*.

وفي حالة لو كانت هناك مشكلة خاصة بالاتصال بالنسبة للمهاجمين هنا عليك (كمدرب) أن تجعل اللاعب اللاعب المعد هو الذي يقوم بالمناداه (أو الكلام)، وعموماً في التحليل النهائي *in the final analysis*، فإن المسئولية الخاصة لما يعرف بأكاذيب الهجوم *offense Lises*، تقع على اللاعب المعد، فمثلاً لو أن اللاعب المعد لم يعجبه (أو يقتنع) بما نادى أو صاح عليه من قبل اللاعب المهاجم، فوراً على اللاعب المعد أن يصح عليهم (ينادى عليهم) لكى يبتعدوا، ويفرض عليهم ما يريده كمعد *and imposes what the setter wants.*

خلال هذه اللحظات الخاصة بأكاذيب الهجوم يجب على المدرب أن يراب ويشاهد ما يجرى، ويتدخل بسرعة في حالة الضرورة.

وفي خلاصة (القول) يكون الاتصال الحادث في ملعب الكرة الطائرة يكون غالبا in Summary Communications on volley ball Court is mainly.

أ – الكلام (الشفهي) قبل ما تكون الكره في الملعب.

A) Verbal bejore ball is in play.

ب– الكلام (الشفهي) بمجرد ما تكون الكرة في الملعب.

B) Verbal as ball is in Play.

ج– الاشارة (العلامة) قبل ما تكون الكرة في الملعب بواسطة المعد.

C) Signal, before ball is in play by setter.

د– الاشارة (العلامة) قبل ما تكون الكرة في اللعب بواسطة الهاجم.

D) Signal, before ball is in play by attecker.

هـ– التوجيه قبل التدريب على كل من التمريره الجيده، موقف تمريره سيئ.

E) Pre – practice directed, good pass, bad pass situation.

و– مكان (ونوع) أو نمط الهجوم من الخصم (المنافس) مشيرا إلى إملاء الرأي لأي نوع من اللعب سوف يجرى.

F) Place and Type of attack, from opponent dicatates what type of play will be run.

ز– المزج (الخلط أو التركيب) لما يحدث فوق الشبكة.

G) Combination of the abore run on net.

نظام أسلوب الاتصال الخاص بالفريق
The Communication System for A Team

مثال لنظام (أسلوب) الاتصال الخاص بالفريق
Eampley of communication System for a tea

أن النظام الرقمي (العددى)، في هذا النظام أو الأسلوب. هو نفس ما سبق الإشارة إليه في الدياجرام الخاص.

The numbering System is the same as nated in diagram 6 – 1.

الاستخدام الخاص بنظام المصطلحات الفنية داخل الفريق
use of the Terminology System with in team.

وبعد ما سبق الإشارة إليه لاظهار أهمية الاتصال، وكذلك الانماط الخاصة بالتوجيهات أو الإرشادات سواء للاعب المعد، أو للمدرب اتجاه اللاعب المعد، أو الإرشادات الخاصة للاعبين المهاجمين وكذلك الفريق. انه لامر غاية في الأهمية أن يكون لديك طريقة سهلة خاصة للاتصال ***you have ease of communication***، كذلك، وحول هذا الموضوع نجد أن هناك بعض فرق الكرة الطائرة تعطى أو تتخذ شكلا للاتصال يعتمد على إعطائه اسم ***name***....

بينما في بعض الفرق الأخرى تعطى بما يسمى الخطابات ***the letter***. (والتى سبق التنويه عن معناها). وذلك كله فيما يختص بالاعداد. وعموما في العاده فإن مثل هذه الاشكال الخاصة بالاتصال. تطور وتنشر ***evolve***. عمل الفريق المراد تحقيقه على أكمل وجه، وذلك بمجرد تقديم الفريق لهذه

الاشكال الإتصالية وتنفيذها. وأيضا بمجرد ما يبدأ اللاعبين استعمال موعات مختلفة للهجوم. *to utilize different attack variation.*

وطالما نحن بصدد المصطلحات الفنية الخاصة بالاتصال لذلك لقد رأينا أنه لازما علينا أن نقدم بعض من هذه المصطلحات، والتى سوف تستخدم بواسطة الفريق، والمتضمنة الآتى:

Same of Tenminology that will be used by The team inclused the following:

(ولقد رأينا أن نتناولها بكل من اللغة العربية والانجليزية حتى يتسنى إستيعابها ولكن من الأفضل استخدامها بالإنجليزية.

Individual Tactices. خطط (تكتيكية) فردية

(11) or (12) or (13) or (14) = shoot	(١١) أو (١٢) أو (١٣) أو (١٤) = تصويب
(31) = in side.	(٣١) = داخل (داخل الشبكة)
(41) or (51) = "B"	(٤١) أو (٥١) = B
(An (a) that pushed by setter to go block	(٧١) الى (٦١) = دفع (اعداد دفع) نعنى بها التمريره (٩) التى توقع بواسطة اللاعب المعد للتتجه بواسطة الصد
(71) = (a)	(٧١) نعنى بها او = تمريره (a)
(81) = (C)	(٨١) نعنى بها او = تمريره (C)
(91) = slide (usually one feet)	(٩١) انزلاق (زحلقة / عادة على قدم واحدة)
(63) = cross.	(٦٣) تقاطع (اعداد تقاطع).

(٨٣) للخارج (اعداد للخارج)

(83) = out

(١٠) أو (٥٠) أو (٩٠) = اعـــداد عـــالى (٧١) إلى (٧٣) أو (٣١) أو (٣٣) أو أى ما شابه = ضرب (مصففه / حركه مضمنـه كمـا في حالـة الاعداد باستخدام التمرير مـن أسـفل بالسعدين)

(10) or (50) or (90) = high set (71) to 73 or (31) to 33 or Son mething similar = pump, as we used forearm setting.

(٥١) إلـى (٦٧)/ (٧٣) أو (٣١) إلـى (٥١) = خطـوة (بمعنـى إعداد هـذه الأشـكال بعـد اتخاذ المعد خطوه.

(51) to (63) L (73) or (31) to (51) = step.

(٨١) إلى (٩٣) أو (٧١) إلى (٨٣) = اعداد له حاسية التميز

(81) to (93) or (71) to (83) = Flair.

موجه الاعداد الثالثة = التـى عـادة مـا يكـون في منتصف الملعب.

3 rd tempo set = tandem usually in center of count

مجموعة خطط أو لعب مركب (ممزوج)
Group tactices (or) Combination Play

(٧١) – (٦٣) = تقاطع يمين (a) و (x)

(71) – (63) = right cross (a) and (x)

(٧١) – (٤٣) = تقاطع واسع (عريض)

(71') – (43) = wide cross.

(٨٣) – (٧٣) = تقاطع عكسى (مقلوب (x) و (a)

(83) – (71) = Reverse cross (x) and (a)

(٤٣) – (٣١) = تقـاطع أيسـر (Lx) بمعنـى (x) و (a)

(43) – (31) = Left cross (Lx) "x" and "a".

(٧١) – (٨١) أو (٥١) – (٧١) = اعـــداد سريع مضاعف أو (a)، (c) أو (b) ، (a)

(71) – (81) or (51) – (71) = double quick (a) and (c) or (b) and (a).

الاتصال واستقبال الارسال
Commanication and serive reception

يمتد الاتصال في الكرة الطائرة ليشمل لحظات عديدة مختلفة بجانب لحظات الاعداد أو الهجوم. فنحن نجد أن هناك إتصال خاص باستقبال الارسال. حيث أساسا من استقبال الارسال service reception. يستطيع اللاعب المعد أن ينادى (أو يصيح) على الهجمات لكل مهاجم. فور استقبال الكرة. وحتى يتسنى لهذا المهاجم أن يستعد لاتمام الهجوم. مع ملاحظة أن هذا الجزء الخاص باللعبة عادة ما يكون مخطط جيدا بواسطة المدرب. والحقيقة أن خبراتي كمدرب أوضحت لي أن كثيرا من كفاءة هجوم الفريق Team attack efficiency ككل. وكذلك بالنسبة للنسب المنوية للهجوم القاتل kill attack. وباستخدام نظام أو أسلوب الاتصال استقبال الفريق. سوف تزيد بنسبة من ٥ إلى ١٠٪ من خلال هذا النظام. والذى فيه المعد يتصل لحظة استقبال الارسال باللاعبين المهاجمين.

لذلك يجب على اللاعب المعد عند استخدام هذا النظام (أو الأسلوب)، أن يراعى مجموعة النقاط التالية:

❖ **أن يكون في مقدرة اللاعب أن يستعمل صوته، وإشارات اليد في الاتصال.**

- ***The setter has to be able to use voice and hand signals to communication.***

❖ **عادة اللاعب المعد يجعل عينيه هى التى تقوم بالاتصال مع كل لاعب، بداية من ذلك اللاعب البعيد عنه (عن اللاعب المعد)، وكذا إمتداد مقدرة عينيه على العمل في الخلف حيث يقف هى (اللاعبة المعدة)، أو هو (اللاعب المعد)**

- ***setter Player usually makes eue contact with each player, starting with the one that is furthest away and warking backe where ke L she is standing.***

الاتصال بالنسبة للكرة الحرة (التى بدون اتجاه)
Communication for free ball

إتصال من نوع آخر يرتبط بلعبة يطلق عليها "الكرة الحرة". وهى الكرة التى بدون اتجاه أو يصعب تحديد معالم إتجاهها والمعروفة باسم الـ the free ball، كما أنها أيضا هى تلك الكرة التى سوف تكون شيء يتقرر في البداية أو في الأول من قبل الفريق، وطبقا لقوتنا (نعنى قوة فريقنا). وكذا نقاط ضعف الفريق المنافس (الخصم)

- *free ball "play" which will be something determind in advanced according to our strengths and opponent weakness.*

ونحن هنا سوف ندور في مناقشتنا حوالى من ثلاث (٣) إلى (٥) خمس ألعاب بالنسبة للكرة الحرة Three to five free ball play

- ***عادة ما يتقرر لعب الكرة الحرة بواسطة المدرب خلال الاسبوع، وقبل حدوث المباراة.***

- *Normally free ball play decided by the coach during the week before the match.*

- ***اللاعب المعد يجعل اللاعبون يعرفون مقدما ما هى لعبة الكرة الحرة؟، والتى سوف تحدث.***

- *The setter lets the players know in advanced what the first free ball play will be.*

- *خلال التدريب (الوحده التدريبية) ضع (المدرب) اللاعبين في نفس مواقف اللعب، حيث يكون هناك في بعض الاحيان من اثنان إلى ثلاث مواقف في الصف أو التشكيل الخاص بمواقف الكرة الطائرة (هذا يعنى أن للكرة الحرة العديد من المواقف المختلفة المتباينة، وأنت كمدرب ناجح عليك أن تختار من ثلاث إلى خمس مواقف لتدريب اللاعبين عليها).*

- *During training put the players in situations where there are sometimes two or three situations in row of free ball situations.*

❖ *على اللاعبين أن يخرجوا كل ما لديهم بالنسبة لما يجرى (على الملعب) وذلك في محاولتين إلى ثلاث محاولات.*

- *Player have to wark out what to run on 2 nd or 3 rd attempt.*

❖ *من الممكن أن المحاولة الثانية (الأخيرة) تعتمد على الاتصال بالكلام الشفهى أو من الممكن أن تكون مصممه مسبقا، من خلال ألعاب اعداد.*

- *These last attempts can be verbal or can be pre designed and set plays.*

الاتصال الخاص بتداول (تتابع) الكرة
Communication for the Rallies

التداول (التتابع)، هو استمرار الكرة بين الفريق من فوق الشبكة. وفى الحقيقة أن لحظة هذه التتابع هناك تداول آخر. نعنى به ذلك الاستمرار الذى يجرى من خلال الاتصال الكلامى الشفهى بين كل من المهاجم والمعد.

Rallies that continue will be run by verbal Communications that attacker and setter.

فكل مهاجم سوف يعطى له مدى معين خاص بالاعدادات *range of sets*. والذى يستطيعون السؤال عنه، خلال التتابع أو الأسلوب الفريقى الذى تجرى به المباراة، وعادة هذه الاعدادات تقرر بواسطة الكفاءة التى حدثت خلال الوحدة التدريبية كذلك والناتجة بالتالى من خلال الكفاءة الخططية خلال المباراة.

أنه لأمر غاية في الأهمية بالنسبة للاعب المنتصف *(#6) Center Play* مركز (٦)، في أن يكون هو أول شخصي ينادي على الكره، ثم بعد ذلك بقية اللاعبيين الأخرين، والذين عليهم المناداه حول هذا النداء مثال:

- ❖ لو نادى لاعب المنتصف *(CP # 6)* بالرقم (٣١)، هنا يجب على اللاعب المهاجم في المركز البعيد *(#4)* مهاجم (٤)، من الممكن أن ينادى بالاعداد (٤٥) أو (٣٣)، (٢٣)، واللاعب البعيد لجهة الخارج ***off side*** من الممكن أن يتجه (٩٠) بأمان *(90 L safty)*، كذلك من الممكن لبعض اللاعبين الآخرين أن ينادى بعبارة سريع قليلا أو بخفة فيقول ***Call "Slightly faster".***
- ❖ في حين لو لاعب المنتصف نادى بالعدد (٨١) فإن اللاعب الذى على الجانب الأيمن الخارجي ***right side player*** من الممكن أن ينادى على رقم موجه فيقول موجه لعب ثانية ***Second tempoplay***، أيضا من الممكن أن ينادى المهاجم القوى الواثق من نفسه ***pawer attacker***، أن ينادى على اللاعب المعد لاطلاق الاعداد – فيسقول – إطلق الاعداد ***release set*** ... الخ.
- ❖ وفى حالة إذا كان لاعب المنتصف هو القائم بصد الكرة (أى انتهى من صد كرة مضروبة من الفريق المعاكس)، هنا يجب أن تكون التحركات هى الحادثة أولا، وتكون بهدف تغطية خلفه (ضد الكرات المحتمل هروبها منه)، على العموم خلال التدريب يستطيع اللاعب البعيد ***off side player*** الخارجى (الذى لا يعتبر ضمن هجوم الشبكة)، أن ينادى بكلمة سريع ***quick***، (أى اللاعب البعيد عن الشبكة قد نبه بضرورة اللجوء إلى الاعداد السريع)، هنا وفورا يجب على لاعب المنتصف الاستجابة، لذلك الاعداد السريع لاتمام ذلك من خلال ما يعرف بالموجه الهجومية الثانية ***.become the Second tempo***
- ❖

في الاتصال

اشارات اليد تحل محل الكلام الشفهى

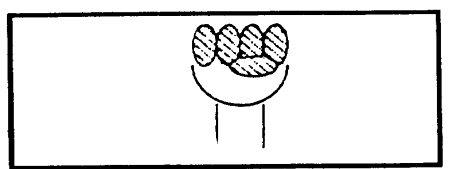
in Communication
Hand signals to replace verbalization

باختصار شديد يمكننا القول عند تطرقنا لهذا الموضوع. أن نوضح حقيقة هامة، أن مثل الاشارات عادة ما تصمم بواسطة اللاعبين المعديين، وكذلك بقية أعضاء الفريق ككل، وسوف نسوق هنا مثالا لأسلوب أو نظام الاشارات الخاص بالفريق السويسرى كما هو موضح

The Swiss system
Hand Signals
الاشارات السويسرية

الإشارات

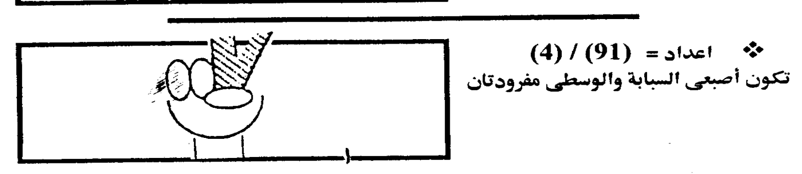
Set – up الاعداد



❖ الاعداد = (A) / (1)
تكون اليد على شكل قبضة

❖ الاعداد = B / (2)
للشوط أو الضرب للأمام والكـــرة والكرة على ارتفاع ١,٥م – تكون الإشارة برفع الأصبع السبابة مع قبض بـاقى الأصـابع (51)

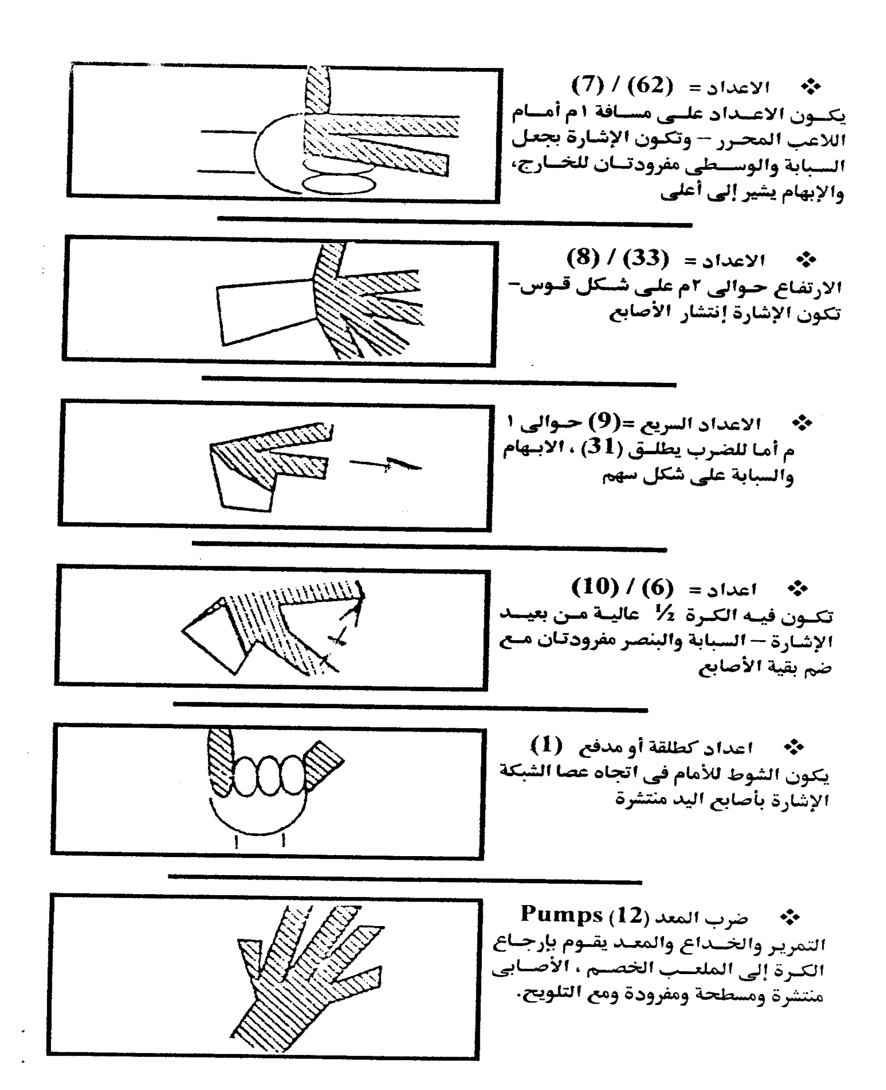
❖ الاعداد = (C) / (3)
سـوف يتـم فيـه الوثـب مـن خلـف خـط الهجوم وتكون إصبعـى السـبابة والوسطى متقاطعتان – اعداد (81)



❖ اعداد = (91) / (4)
تكون أصبعى السبابة والوسطى مفرودتان

❖ الاعداد = (93)
كـرة ½ عاليـة خـف عصـا الشـبكة قبضـة اليد مع رفع اصبع الإبهام مفر ودا

❖ الاعداد = (82) / (6)
يكون الاعداد على مسافة أم خلـف الممـر – وتكـون الإشـارة بكـل الإبــهام والسـبابة مفرودتان، مع قبض بقية الأصابع



❖ الاعداد = (62) / (7)

يكون الاعداد على مسافة ١م أمام اللاعب المحرر – وتكون الإشارة بجعل السبابة والوسطى مفرودتان للخارج، والإبهام يشير إلى أعلى

❖ الاعداد = (33) / (8)

الارتفاع حوالى ٢م على شكل قوس– تكون الإشارة إنتشار الأصابع

❖ الاعداد السريع =(9) حوالى ١ م أما للضرب يطلق (31) ، الابهام والسبابة على شكل سهم

❖ اعداد = (6) / (10)

تكون فيه الكرة ½ عالية من بعيد الإشارة – السبابة والبنصر مفرودتان مع ضم بقية الأصابع

❖ اعداد كطلقة أو مدفع (1)

يكون الشوط للأمام فى اتجاه عصا الشبكة الإشارة بأصابع اليد منتشرة

❖ ضرب المعد (12) **Pumps**

التمرير والخداع والمعد يقوم بإرجاع الكرة إلى الملعب الخصم ، الأصابى منتشرة ومسطحة ومفرودة ومع التلويح.

أفكار أو آراء أخرى على الاتصال بواسطة المعد
Other thoughts on Communication By the setter

أ – الألعاب المحطمه (المكسوره / المسحوقة) *Broken Plays*

في العديد من الحالات حيث تكون المواقف الطارئة مثيرة *emergency situations existes*، ربما على اللاعب المعد أن ينادى على أحد المهاجمين، لأن يستعد للحصول (الوصول) على الكرة، حتى لو أن جميع اللاعبين قد أستعدوا للحصول على هذه الكرة، فمثلا لو كان هناك تمريره سيئه من قبل اللاعب المعد *bad pass setter* وفى منتصف الملعب، ومن الممكن إعداد الكرة اتجاه اللاعب *4 #* (مركز (٤)، وبدلا من ذلك جرى اتجاه الكرة، يجب هنا أن ينادى بمصطلح *(Tell Mary)*، لأن يضرب هجوم ٣ م *To hit 3 m attack* في منتصف الملعب، والذى يجب أن يكون بواسطة ذلك إلا من خلال الاعداد الخلفى.

(ب) المعد والمدرب *Setter and coach*

كما ذكر مسبقا أن كل من اللاعب المعد والمدرب جعلا أنفسهما في علاقة خاص *coach and setter have aspecial relation ship* فلو كان هناك بعض الألعاب المثيرة التى يود المعد أن يلعبها، أو التى يريد مدربه أن يلعبها في تلك اللحظة، يكفى للاعب المعد أن ينظر أو يقرأ ذلك في عين مدربه أو في عقل مدربه، وخلال فترات الراحه (بين الأشواط، أو الأوقات المستقطعة *(between sets or Time out)*، يجب على اللاعب المعد أن ينظر باتجاه اتجاه المدرب طلبا للمساعدة، لو تطلب الأمر ذلك أو لو أحتاج ذلك *should Look towards the coack for assistance if needed.*

وهنا في تلك اللحظة ربما يعطى المدرب اللاعب المعد إشارة باليد أو أمر من على المقعد

The coack may give ahand signal or verbal Command from the bench.

ولكن أمرا في غاية الخطورة أن ينظر اللاعب المعد في كل مرة اتجاه مقعد المدرب طلبا للمساعده، وذلك بدلا من أن يستجيب للعب، ويتابع التطور الخططى أو الاستراتيجية الخططية التى يلعب بها الفريق.

جـ- النقد اللاذع بواسطة المعد لأفراد الفريق

Inspirational Comments by setter to team nates

في كثيرا من الحالات ربما يكون رد فعل أو استجابة اللاعب المعد اتجاه أفراد فريقه بشيء من الحده أو الخشونة، وذلك بهدف أن يجعلهم يمرروا الكرة بطريقة أفضل، وبما في حالات أخرى تجده يسأل اللاعب المهاجم أن يسرع اتجاه الكرة القادمه بالنسبة للاعب المعد (وذلك بسبب أنه أى اللاعب المعد لحظة أو في بداء تعامله مع مثل هذه الكرة لحظة الاعداد (أنه رأى أن هذا المهاجم بطيئا نوعا ما .. الخ، في مثل هذه الحالات هناك إتصال في مراحل التعليم لكيفية النداء بالنسبة لمثل هذه الكرات، وكذلك بكيفية استخدام اليد كهدف ***The use of the hand – as target*** وفى معنى آخر كاتصال.

د – نماذج التوقيت *Timing Patterns*

سؤالان محيران عادة ما يسألهم سواء المعد، أو أفراد الفريق وهما من الذى يذهب (يتجه) أولا ***who goes first?***، ومن الذى يذهب (يتجه) ثانيا ***who goes second*** أساسا، أن حدوث مثل هذا الأمر يكون من خلال الاتصال الخاص بسرعة الاعداد، فهى التى تقرر (تقول) ذلك، فهناك هذا اللاعب الذى لديه الطريق الصحيح، فعادة اللاعبين ذوى التوقيت السريع ***Player with***

quicker timing، هم اللاعبـون المتقدمـون أولا *first playr*، بينما اللاعبين بطأ التوقيت يكون هم اللاعبون التاليين *second players* وهكذا يستمر الحال محله لتصنيف اللاعبيين.

الفصل الثالث عشر
معلومات وبيانات وجداول إرشادية فى الكرة الطائرة

- نماذج تدريبات البليوميترك، اللاعب المعد،
- مكونات الجسم.
- بعض المقاييس الانتروبوميترية.
- الأنماط الجسمية.
- اكتساب المهارة الحركية
- شكل تخطيطى (الأتمام والتطبيق).
- التقسيمات الهامة فى التعلم الحركى.
- التركيب الجسمى لفريق سيدات، الولايات المتحدة الأمريكية.
- نتائج الاختبارات البدنية للفريق القومى فى الولايات المتحدة (للسيدات)؛
- التركيب الجسمى لفريق الولايات المتحدة (للرجال).
- نتائج إحدى القياسات الشهرية لفريق الولايات المتحدة الأمريكية للرجال.
- نتائج إختبارات اللياقة البدنية للرجال.
- برنامج تدريبى للاعب المعد بأحد المعسكرات التدريبية.

تدريبات البليوميتريك
PLYOMETRICS

EXERCISE التدريبات	S & A عجلة/سرعة	CHG.D تغيير الاتجاه	VERT عمودى	REHAB استعادة الشفا		
1- SINGLE LEG PUSH OFF ضغط الانبطاح بيد واحدة	✓		✓	✓		Y
2- SPLIT SQUAT الوثب فتحا من القرفصاء	✓		✓			Y
3- SPLIT SQUAT W/CYCLE دورة حول الملعب مع القرفصاء فتحا	✓		✓			L
4- ALTERNATE BOUNDING الارتداد بالتناوب	✓					E,M
5- SQUAT WALK المشى باتساع (انفتاح)	✓					Y
6- SQUAT JUMP الوثب باتساع			✓	✓		M,L,I
7- JUMP TO BOX وثب فوق الصندوق	✓		✓			M,L,I
8- JUMPO TO BOX WT VEST الوثب مع الصندوق	✓					L,I
9- DOUBELEG HOPS حجل بالرجلين	✓	✓	✓			E,M
10- SIDE TO SIDE ANKLE HOPS حجل من الجنب الى الجنب على الكعبين	✓	✓		✓		E
11- STADIUM HOPS حجل ملعب	✓		✓			M
12- DEPTH HUMP وثب عميق			✓			L
13- DEPTH JUMP SQUAT وثب عمق من القرفصاء			✓			L
14- MULTI JUMP VERTEC وثب عمودين متعدد	✓	✓				M,L
15- 30 SEC BOX DRILL ٣٠ ث تدريب على الصندوق	✓	✓				E,M

EXERCISE التدريبات	*S & A* عجلة/سرعة	*CHG.D* تغيير الاتجاه	*VERT* عمودي	*REHAB* استفادة الشفاء		
16- MULTIPLE BOX JUMPS وثب من فوق الصندوق متعدد			✓			*L*
17- POWER SKIPPING قدرة على النفط (القفز)	✓					*E,M*
18- 1 – 2 – 3 DRILL تدريب ١-٢-٣	✓					*E,M*
19- SQUAT DEPTH JUMP – BOX تدريب الوثب العميق – صندوق			✓			*L*
20- ALTERNATE BOUNDING الارتداد بالتناوب	✓					*E*
21- COMBINATION BOUNDING الارتداد على المزج أو الخلط المركب	✓					*M*
22-COMBIN BOUNDING W/ VJ الارتداد المركب العمودي	✓		✓			*M*
23- PLYOSLED البليوميتريك المنزلق			✓	✓		*Y*
24- WALL SITS الاعداد على الحائط				✓		*Y*
25- LUNGE الطعن				✓		*Y*
26- SIDE LUNGE طعن جانبي				✓		*Y*
27- SINGLELEG SQUAT – CHAIR				✓		*Y*

E= EARLY PRESEASON. قبل أو عند بداية الموسم

M = MID PRESEASON. في منتصف الموسم

L = LATEPRESEASON. خلال الموسم

I = IN – SEASON. داخل الموسم

Y = YEAR ROUND. خلال الموسم

S & A = Speed & acceleration. السرعة والعجلة

Chg. Of D = Change of direction. تغيير فى الاتجاه

Vert = Vertical. Rehab = Rehabilitaion استعادة الشفاء

Body Composition and anthropometric ... volleyball players

المكونات الجسمية والانثروبوميترية لدى لاعبي الكرة الطائره

Torial, A. L., et al. 1987

بقلم توريلا وآخرون ١٩٨٧

الفريق النيجيري من ١٩٨٢ — *Nigerian Team from 1982*

- أنماط الاجسام — *Somatotype (3.05) (5.55) (4.40)*
- اكتومورفي — *Ectomesomorphs*
- لاعبي كرة السلة كانوا اثقل في عظمة العضد عظم الذراع

  Basketball players had heavier humerous
- لاعبى كرة السلة كانو أطول — *Basketball players were taller*
- مكونات الجسم ١١.٧ — *Body composition 11. 7*

سجل النموذج الموديل الرياضي لمقاييس البرازيل

Standard score assessment ... Brazilian ... sports model

Matsudo, V.K.R., et al. 1987 بقلم ماتيسووا وآخرون

الفريق القومي لسنة ١٩٨٤

Mens and womens national teams 1984

- ليس هناك خصوصيات للمعدين   ***No specifics on setters***

- الرجال كانوا في القمة بنسبة ٥٪ من قياسات الوزن، الوثب العمودي والوثب الطويل

Men werw in top 5% in: height, weight, vertical jump and long jump

- السيدات كانوا في القمة بنسبة ٥٪ في كل من الطول الوزن، والوثب العمودي والوثب الطويل

Women were in top 5% in: height, weight vertical jump and long jump

- إختبار متوسط العمل الهوائي واللاهوائي لكلاهما

Both were above average in aerobic and anaerobic test

بعض القياسات الانثروبولوجية للاعبي الكرة الطائرة بيوجوسلوفيا

Some anthrpological ... volleyball players ... Yugoslavia

بقلم هيملاس وآخرون ١٩٨٨

Heimer, S., et al., 1988

- العينة ١٣ لاعب من الفريق القومي اليوجوسلافي سنة ١٩٨٥
Thirteen members of 1985 Yugoslay national team
- النمط الجسمي ٣,١٩، ٣,٥٧، ٢,٢٣ ***Somatotype 2. 23 3. 57 3. 19***
- الطول، المخطط الطولي ***Tall, Linear, and low body fat***
- قوة القبضة والذراع ***Average grip and arm strength***
- أكبر (أفضل) قوة مد للرجل والفخذ
Superior leg and hip extensor strength
- أعلى معدل للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين هو ٥,٠٨ لكل لتر أو ٦٠,٢
High VO2 5.08 L or 60.2 ml/ kg.
- حمض اللاكتيك من جيد إلى جيد جدا ولكنه أسفل متوسط كفاءة اللاكتيك
Good to very good alactic but below average lactic capacity

- أقصى ارتفاع ٣١١ سم من خلال الوثب العمودي والذراع من ٦٤.٢ سم

Jump reach 311.0 cm with vertical Jump of 64. 2 cm

النمط الجسمي (أنماط الأجسام) للاعبي الكرة الطائرة بإيطاليا

The Somatotype ... Italian ... volleyball players

بقلم فيفاني. ف. بلديني. ف ١٩٩٣

Viviani, F. and Baldin, F., 1993

- لاعبي الكرة الطائرة الايطاليين الكبار والصغار

"Amateur" junior and senior Italian volleyball players

- عدد الصغار (٢٥)، عدد الكبار (٢٥) ***25 juniors and 25 seniors***

- التدريب حوالي (١٠) عشرة شهور في السنة

Training about 10 months per year

- التركيب الجسمي للصغار = ٢٣، التركيب الجسمي لكبار = ٣١،٣

Body composition juniors = 21.3 seniors = 23.0

- النمط الجسمي للصغار ٢،٦ ، ٤،٩٣

Junior somatotype 4.9 3.8 2.6

- النمط الجسمي للكبار ٢،٣، ٣،٩ ٤،٧

Senior somatotype 4.7 3.9 2.3

احتياجات مستلزمات (متطلبات التحمل) في الكرة الطائرة

Endurance requirements in Volleyball

بقلم فيتا سالوا وآخرون سنة ١٩٨٧

Vitasalo, J.T., et. al., 1987

الفريق الفلندى القومي، ومن فيم الفيديو الخاص بالفريق الروسى أمام الأمريكي

Finnish national team and video of USA vs USSR

- متوسط الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ٥٦,٧ ، التدريب الهوائى = ٣٦,٦، التدريب اللاهوائى = ٤٤,٧

Mean VO2 56.7, AerT = 36.6, AnT = 44.7

- معدل الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين جيد، بينما التدريب اللاهوائى يحتاج إلى انتاج حد من اللالتيك

VO2 and good AnT needed to limit lactate production

- متوسط تداول الكرة بين الفريق الروسى أمام أمريكا ٨,٦ ث فترات الراحة ١٣,٩

USA vs USSR mean rally 8.6 sec breaks 13.9

- الوقت الخاص بين أقصى مجهود فى الملعب الأمامى (منطقة الهجوم) والملعب الخلفى (منطقة الدفاع)

Time between max efforts: front 25 sec back 45 sec.

- معدل ضربات القلب فى المباراة = ١٣٠ ، واللالتيك مابين ٢,٠ إلى ٥,٦

Game HR = 130 and LA = 2.0 to 5.6

تغيرات الميتابولك خلال المباراة

Mentabolic changes volleyball matches

بقلم كيون إستلنجر وآخرون

Kunstlingr, U., et al., 1987

- اللاعبون من فئة الجمعيات الذكور

Players from Bundes League .. females

-

Voight and Marces, 1985 LA range 1.1 to 1.8 m M/ L.

- **حمض اللاكتيك فوق ٤,٠ يخص لاعب واحد**

Lactate above 4.0 in only in player

- قبل المباراة كان *LA* ١,٣٨ ، المباراة العالية والنهائية كان *LA* ٢,٥٤

Pre match LA 1.38 Post match LA 2.54

- الطاقة الأولية الابتدائية كان أساسها العمل الهوائى

Primary energy is aerobic base

- الطاقة الناتجة كانت من الفوسفاجين، الميوجولوبين

Energy from phosphagen and myoglobin

- المساهمة الأقل كانت من العمل الهوائى مثلا الجليكلوسيس

Minor contribution from anaerobic glycolysis

الدورية التدريبية (دورة التدريب) الخاصة بالكرة الطائرة
Periodized Training for Volleyball

- قواعد التدريب *Training principles*
- الاستجابات *Responsiveness*
- برامج تدريب الفردى *Individual Training Programs (ITP)*
- عرف أهداف بوضوح – وذلك عند التصميم – والفريق
  Clearly identify your objectives: design and team
- الأفكار الخاصة بالدورة التدريبية
  Concepts of periodization

(برنامج تدريب الاعداد المعد بأحد المعسكرات)
MSU SETTER CAMP 93

FOOT – WORK PROGRESSION	تعاقب (توال) عمل الرجلين
1 – L – R Along Net	رجل يمين وشمال بطول الشبكة
2 – L – R (iateral / square up)	رجل يمين/ شمال/ جانبي/ زاوية لاعلى
3 – X – Over R	تقاطع الرجل اليمنى فوق الأخرى
4 – X – Over R Jump	تقاطع الرجل اليمنى فوق الأخرى وثب
5 – L (1 lateral step)	الرجل اليسار (خطوه واحدة جانبية)
6 – L – R X – Over Jump	الرجل اليسرى مقاطعة فوق اليمنى
7 – L – R – X – Over Jump	الرجل اليسرى مقاطعة فوق اليمنى وثب
8 – L – R – L	التحرك رجل اليسرى – اليمنى – اليسرى
9 – L – R – L – R (square up)	الرجل اليسرى – اليمنى – اليسرى (زاوية لأعلى
10 – L – R – L – R X – Over	الرجل اليسرى – اليمنى – اليسرى – اليمنى – تقاطع فوق بعضهما
11 – L – R – L – R X – Over Jump	الرجل اليسرى – اليمنى – اليسرى – اليمنى – تقاطع فوق بعضهما الوثب
12 – L Step Back	اليسرى خطوة للخلف
13 – L Step Back – R Forward (square up)	الرجل اليسرى خطوة للخلف. اليمنى للأمام زاوية لأعلى
14 – L – R Step Back (Spin)	الرجل اليسرى – ثم اليمنى – خلف (دوران)

FOOT – WORK PROGRESSION	تعاقب (توال) عمل الرجلين
1 – L – R Along Net	رجل يمين وشمال بطول الشبكة
15 – L – R – L Step Back	الرجل اليسرى – اليمنى – اليسرى – خطوة للخلف
16 – L – R – L Step Back – R Forward (square up)	الرجل اليسرى – اليمنى – اليسرى خلف – اليمنى للامام
17- L – R Turn Along Net (back set)	الرجل اليسرى – اليمنى دوران بطرق الشبكة
18 – L Lateral Pivot R (back set)	الرجل اليسرى جانب – اليمنى ارتكاز – (اعداد خلف)

اكتساب المهارة الحركية

MOTOR SKILL ACQUISITION

أراء (أفكار) CONCEPT:-

١. الكلمات التى لها معنى صغير بالنسبة لمتعلمى المهارة الحركية.

Words have very little meaning to beginning motor skill learners

٢. البشر يمتلكون (لديهم) مقدرة محدودة بالنسبة لنسق أو طريقة المعلومات .

Human have limited ability to process information

a. اختزال (خفض) المعلومات .

Reduce information

٣. تكون معلومة التحرك تشير إلى ذاكرة الجزء القصير فى المكون الخاص بالتخيل .

Movement information is retained in the short term memory in the form of an image.

٤. معظم أو غالبية الواجبات التى قد يكون معدل تعلمها سريع عند تكرار يكون تنظيمها كما هو موضح.

Most tasks are learned at a faster rate when repeated demonstrations are shown

٥. ربما ينوى المتعلمون كما هو الحال فى العديد من الواجبات فى غير محلها (غير مقبولة / غير ملائمة) وتبدو كما لو كان حدوثها ملائم (مناسب) خاصة إذا كان انتباههم غير موجه

Learners may attend to as many task-irrelevant as relevant cues if their attention is not directed .

a. الكلام الشفوى الحادث خلال النموذج

Verbal cues during modeling enhances learning .

اللف (THE LOOP)

١ قياس المهارة بوجه عام من خلال الانتباه كدليل أو برهان

Demo skill with attention to key or cue .

٢. ممارسة المهارة من خلال التغذية المرتجعة كمفتاح أو برهان (لتحسينها)

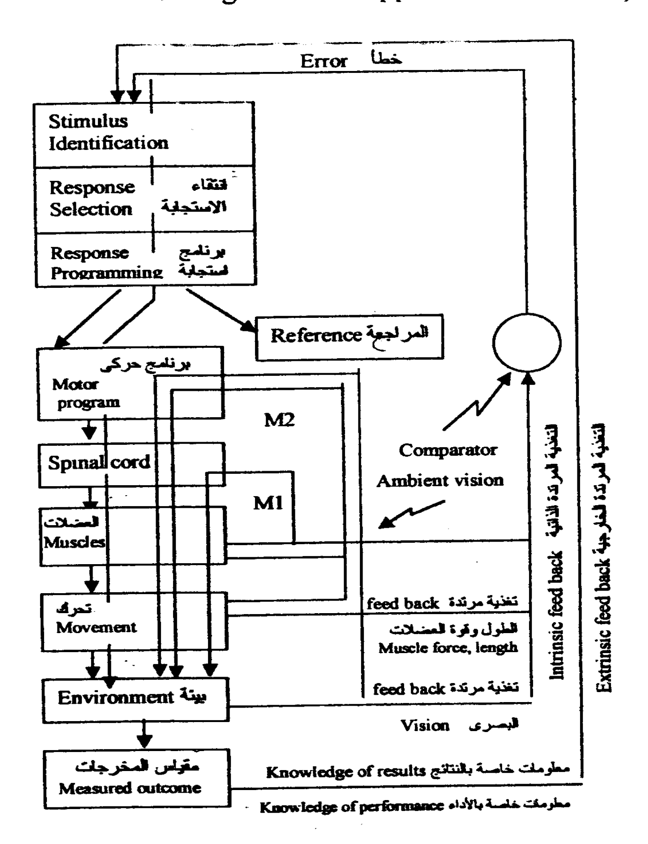
Practice skill with feed back on key

٣. قياس المهارة بوجه عام من الانتباه ببرهنتها

Demo skill with attention to key.

٤. ممارسة المهارة من خلال التغذية المرتجعة

Practice skill with feed back on key



Error خطأ
Stimulus Identification
Response Selection انتقاء الاستجابة
Response Programming برنامج استجابة
Reference المراجعة
برنامج حركى Motor program
M2
Spinal cord
M1
العضلات Muscles
تحرك Movement
Environment بيئة
مقياس المخرجات Measured outcome
Comparator
Ambient vision
feed back تغذية مرتدة
الطول وقوة العضلات Muscle force, length
feed back تغذية مرتدة
Vision البصرى
Knowledge of results معلومات خاصة بالنتائج
Knowledge of performance معلومات خاصة بالأداء
Intrinsic feed back التغذية المرتدة الذاتية
Extrinsic feed back التغذية المرتدة الخارجية

شكل (١) التقسيمات (الأجزاء) الهامة فى التعليم الحركى

Figure 1 – 1 Important In Motor Learning

ATHLETE'S SEQUENCE

الرياضى ATHLETE	تحقيق ذاتية أو شخصية الأهداف (المنبهات) المنتهية المختارة Identifies relevant stimuli, selects goal	وصفت البرنامج الحركى Formulates motor program	الاستجابات Responds	طرق التغذية المرتدة processes feedback	تقرير خاص بالاستجابة الثانية Decides on changes for next response	الاستجابة مرة ثانية Responds again
المدرب COACH	تقديم الهدف STAGE 1 Goal Presentation	تنمية وتطوير البرنامج الحركى STAGE 2 Motor program Development	تحسين للاستجابات STAGE 3 Improving Responses	إعطاء معلومة التغذية المرتدة STAGE 4 Give information Feedback	المساعدة من المناقشة STAGE 5 Assist with The Decision	تكرار الخطوات السابقة STAGE 6 Repeat previous steps
البحث RESEARCH	معلومة متقدمة Information Processing Demonstration إرشادات Keys طرق تعلم Teaching Method	Specificity or generality تحويل Transfer Whole versus Part practice اعتماد الحالة على التذكر State-dependent remembering صد Blocked or random تدريب practice طرق Progressions تدريب Drills اختبار Testing	حشد جميع التدريبات Massed versus Distributed practice تعب بدنى Physical fatigue تدريب عقلى Mental practice	معلومة التغذية المرتدة Information feedback الأهداف الخاصة بالتدريبات Goals for drills منافسة Competition الأدلة الخاصة بالاستجابة Opportunity to respond	التأكيد على مرحلة الهدف ، كذا مرحلة التغذية المرتدة Emphasis on goal stage and feedback stage	استعمال جميع الأفكار (الآراء) السابقة Utilize all previous concepts

تدريب متتالى (متعاقب)

مناقشة هامة بالنسبة للإمكانات الخاصة بالتعليم الحركى

COACH SEQUENCE

Important Decision To Facilitate Motor Learning

الدرجات الخام للفريق السيدات للولايات المتحدة الامريكية ١٩٨٥
WOMEN'S USA VOLLEY BALL DATA , JUNE 1985

نمط الجسم SOMATOTYPE			جاكسون -JACKSON POLLACK		كارتر YUHASZ-CARTER		الاسم (NAME)
			FAT %	E7	FAT %	E6	
3.7	1.7	2.5	16.3	76.9	15.3	76.1	
2	4.5	2.9	14.9	68.5	14.5	70.3	
4.3	2.2	2.2	17.1	81.4	14.2	68.6	
2.7	3.7	3.5	22.7	116.3	18	93.3	
3.5	2.7	3.1	18.1	87.7	14.9	79.5	
2.5	4.3	3.7	19.8	97.9	16.8	85.2	
1.5	5	3.5	18.7	91	16.8	852	
3.7	3.6	3.1	15.1	69.6	14.8	69.3	
3.5	2.1	4.9	24.8	130.1	22.3	120.1	
2.5	3.6	4.1	18.4	89.3	16	80.4	
3.4	2.6	2.7	16	74.9	13.7	65.5	
3.7	2.9	3.1	16.8	79.8	15.4	76.4	
3.3	3.6	3.3	18.7	91.5	17.2	88.2	
4.7	1.9	1.9	13.6	61.3	12.4	57.3	
3.4	6.3	2.5	11.8	50.9	10.8	64.5	
3.4	3.8	2.6	16.8	79.9	15.3	75.8	
			11.9	51.1	11	47.7	
			13.5	60.7	12.2	55.9	
			22.1	112.6	19	99.6	
3.2	3.4	3.1	17.2		15.3	70.5	AVERAGE

نتائج الاختبارات البدنية يناير ١٩٩٥ الفريق الولايات المتحدة للسيدات

PHYSICAL TESTING RESULTS JAN. 1995USA WOMEN'S VOLLEY BALL

جرى ٤٠ يردة RUN (40) YD	جرى واحد ميل MILE RU	ضغط الرجل LEGPRESS	القرفصاء SQUAT	ضغط ودفع BUCH PRESS	ضغط على المقعد BANCH PRESS	نسبة السمنة فى الجسم % BODY FAT			وزن الجسم BODY WEIGHT		الاسم (NAME)
SEC	SEC	5REPS	5REPS	5REPS	5REPS	AVG	SKIN FOLD	HYDRO	KG	LBS	
5.21	6.45	450	245	120	125	13.2	11.7	14.7	68	149	OH
6.1	6.13	520	315	110	100	12.9	11.9	13.9	85	142	S
5.3	5.52	630		120	115	14.8	13.6	16	67	174	OH
5.58	6.25	450	330	140	135	14.2	13.5	14.8	71	156	S
5.25	5.39	540	320	130	120	13.8	11.3	16.3	74	162	OH
5.35	6.36	500	257	115	135	13.7	11.9	15.5	79	174	MB
5.21	6.25	490	295	140	150	13.7	12.9	14.5	66	145	MB
5.71	7.21	600	315	135	170	[illegible]	21.9	20.8	93	204	MB
5.22	6.35	630	315	115	130	19.2	18.7	19.7	84	185	MB
5.83	6.33	510	315	115	140	21.6	21	22.1	84	185	MB
5.71	5.53	560	365	125	110	16.7	16.3	17	70	155	OH
5.58	6.56	450	185	115	145	17.2	16.6	17.8	78	171	OH
5.22	6.4	360	405	120	150	20.3	19.9	20.6	91	200	OH
		490	300	140	155	14.6	14.8	14.4	68	150	OH
						23.3	19.8	26.8	80	170	OH
5.47	6.37	532	306	124	134	16.7	15.7	17.7	76	176	TEAMAVERAGES
						17.5	16.4	18.7	75	164	JUN. 1994
											FEB. 1994
		470	109	110	119	15.1	14.6	15.6	71	157	JAN. 1994
						15.2	14.1	16.2	71	156	JAN. 1993
						15.4	15.5	15.4	72	159	JAN. 1992
						14			72	159	MAR. 1991
						14.5	14.2	14.7	68	151	JAN. 1990

نتائج الاختبارات البدنية يناير ١٩٩٥ الفريق الولايات المتحدة للسيدات

PHYSICAL TESTING RESULTS JAN. 1995USA WOMEN'S VOLLEY BALL

الوثب عمودى للصد BLOCK		الوثب للصد BLOCK JUMP			اقصى وثب (عمودى) MAX VERT		اقصى وثب (عريضة) MAX JUMP			اقتراب / وثب عمودى APP.VERT		الاقتراب APPROACH			اللاعبين PLYER	REACH			وزن الجسم HEIGHT		
CM	INCHES	CM	INCHES	FL	CM	INCHES	CM	INCHES	FL	CM	INCHES	CM	INCHES	FL		CM	INCHES	FL	CM	INCHES	FL
56	22.0	297	9.0	9	71	28.0	312	3.0	10	84	33.0	325	8.0	10	OH	241	11.0	7	180	11.0	5
43	17.0	276	0.5	9	55	21.5	287	5.0	9	66	26.0	298	9.5	9	S	232	7.5	7	180	11.0	5
50	19.5	272	11.0	8	60	23.5	282	3.0	9	75	29.5	297	9.0	9	OH	222	3.5	7	175	9.0	5
47	18.5	272	11.0	8	62	24.5	287	5.0	9	67	26.5	292	7.0	9	S	225	4.5	7	175	9.0	5
41	16.0	279	2.0	9	53	21.0	292	7.0	9	64	25.0	302	11.0	9	OH	239	10.0	7	183	0.0	6
42	16.5	295	8.0	9	55	21.5	307	1.0	10	67	26.5	320	6.0	10	MB	253	3.5	8	188	2.0	6
47	18.5	282	3.0	9	62	24.5	297	9.0	9	75	29.5	310	2.0	10	MB	235	8.5	7	180	11.0	5
37	14.5	284	4.0	9	46	18.0	293	7.5	9	65	25.5	312	3.0	10	MB	248	1.5	8	185	1.0	6
43	17.0	290	6.0	9	61	24.0	307	1.0	10	79	31.0	325	8.0	10	MB	246	1.0	8	185	1.0	6
41	16.0	284	4.0	9	56	22.0	300	10.0	9	64	25.0	307	1.0	10	MB	244	0.0	8	188	2.0	6
43	17.0	291	6.5	9	61	24.0	309	1.5	10	71	28.0	319	5.5	10	OH	248	1.5	8	191	3.0	6
37	14.5	277	1.0	9	52	20.5	292	7.0	9	71	28.0	311	2.5	10	OH	240	10.5	7	180	11.0	5
43	17.0	287	5.0	9	56	22.0	300	10.0	9	72	28.5	316	4.5	10	OH	241	0.0	8	185	1.0	6
57	22.5	291	6.5	9	72	28.5	306	0.5	10	81	32.0	315	4.0	10	OH	234	8.0	7	183	0.0	6
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0			OH	0			0		
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0				0			0		
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0				0			0		
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0				0			0		
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0				0			0		
0	0.0	0			0	0.0	0			0	0.0	0				0			0		
																0			0		
45	17.6	284	3.8	9	59	23.1	298	9.3	9	71	28.1	311	2.4	10	TEM AVERAGE	239	10.2	7	183	0.0	6
41	16.0	277	1.0	9	55	21.7	291	6.6	9	65	25.6	301	10.5	9	Jun-94						
39	15.5	275	0.5	9	57	22.4	293	7.3	9	66	26.0	302	11.0	9	Feb-94	236	10.0	7	183	0.0	6
34	13.3	275	0.3	9	49	19.4	291	6.4	9	56	22.1	300	9.9	9	Jan-94	236	10.0	7	183	[illegible]	5
53	20.8	286	4.7	9						71	27.7	301	11.6	9	Jan-93	241	11.0	7	181	[illegible]	5
39	15.4	273	11.3	8	58	22.9	292	6.8	9	66	26.0	300	9.9	9	Jan-92	233	7.9	7	181	11.0	5
										66	26.1	296	8.7	9	Mar-91	233	7.9	7	181	[illegible]	[illegible]
															Jan-90	230	6.7	7	180	11.0	[illegible]

التركيب الجسمى لفريق الولايات المتحدة الامريكية للكرة الطائرة (سيدات)

BODY COMPOSITION USA WOMEN'S VOLLEY BALL

1/95			11/94			6/94			1/94			8/93			DATE 1/93			الاسم (NAME)
متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	متوسط	هيدروليكى	سمك طبقات الجلد	
A	H	S	A	H	S	A	H	S	A	H	S	A	H	S	A	H	S	
17.2	17.8	16.6	15.1	16.1	14.1	19.9	20.9	18.8			Italy	17.5	19.4	15.6			Italy	OH
14.1	14.8	13.5	13.9	14.2	13.7	14.6	15.3	14.2	14	13.5	14.4	13.8	13.6	14.1	13.4			S
23.3	26.9	19.9		-			-			-			-			-		OH
13.8	16.3	11.3	15.5	18.5	12.6	14.4	16.6	12.2	14	16	11.9	16	18.6	13.4	16.5			OH
13.7	14.5	12.9	14.4	15.3	13.6	11.7	10.6	19.2	14.5	15.1	13.8	16.1	16	16.2	15.6			MB
16.7	17	16.3		18.7		17.9	16.8	18.8		18.7		18.3	17.9	18.8		-		OH
13.7	15.5	11.9	14.8	16.4	13.3	14.9	17.1	12.7			School	17.6	19.9	15.4			School	MB
21.3	20.8	21.9	19	19.2	18.9	23.4	23.8	23			Italy	21.9	22.4	21.4			Italy	MB
19.2	19.7	18.7		17.9			-			-			-			-		MB
14.8	16	13.6	14.3	15.3	13.3	14.7	16.4	13	15.1	16.3	13.9	15.3	15.8	14.8	16.4			OH
21.6	22.1	21		18.1			-			-			-			-		MB
20.2	20.6	19.9		20.5			-			-			-			-		OH
13.2	14.7	11.7	13	15	10.9	14.5	17.3	11.6			Grmany	15.9	18.3	13.6			Italy	OH
14.6	14.4	18.8		14.6		14.6	15	14.3		17.1			-			-		OH
12.9	13.9	11.9	13.8	15.1	12.5	16.5	18.1	18.4	15.5	17	14	17.6	19.1	16.1	17.4			S
													7/92			1/92		
												12.8			11.5			S
												12.5			12			S
												12.7			14.2			S
			95 S AVG. - 13.8			95 OH AVG. - 14.9			95 MB AVG. 17.9			12.7			92 SAVG - 12.6			AVG.-H+S

S = SKINFOLE CALIPER MEASURMENT (قياس سمك الجلد)
H = HYDROSTATIC WEIGH (RASIDUAL VOLUME MEASURAD, WATER TEMPERATURE CORRECTED) (كثافة الماء صحيحة)
A : AVRAGE
- = PLAYER HAS NOT JONTED TEAM TO DATA (لم يتم قياس اللاعب فى هذا الشهر)

التركيب الجسمى لفريق الولايات المتحدة الامريكية للكرة الطائرة (رجال)

USA VOLLEY BALL MEN'S BODY COMPOSITION

١٩٩٥	يونيو	١٩٩٤	يوليو	١٩٩٤	ابريل	١٩٩٤	يناير	١٩٩٣	اغسطس	١٩٩٣	فبراير	الاسم
1995	JAN	1994	JUL	1994	APR	1994	JAN	1993	AUG	1993	FEB	(name)
H2O	CAL	H2O	CAL	H2O	CAL	H2O	CAL	H2O	CAL	H2O	CAL	
11.3	9.6	11.1	9.7									S
												OH
7.5	7.4	5.9	6.8	5.5	6.5	6.9	7.8	5.6	7.8		7.7	OH
				5.5	6.5	6.7	6.8				6.6	OH
						8.5	9.1	7.2	9		9.1	OH
8.9	7.9	7	7.5	8	8.7	8.4	8.5					OH
10.5	7.3											S
6.5	6.7	6.3	7.1									OH
				8.1	8.8	8.1	8.9					MB
9.9	7.7	9.4	7.4									OH
6.3	7.6											OH
9.7	9	8.6	9.7	8.3	9.2	9.1	10	6	9.2			S
8.4	7.3											MB
11.2	8.1	8.6	8	9.2	8.4	10.9	9.6					OH
10.8	7.2	12	7.6	13.1	8.1	12.6	8.7	11.2	8.3		8.4	MB
3.4	6.5	2.3	6.7	5	7.8	4.1	7.9					OH
				7.9	7.5		7.3	6	7		7.5	OH
				8	8.7	11.2	9.5					OH
		8.2	7.1			11.2	9				7.9	OH
		6.4	7.6									MB
6.9	7.5	3.9	6.9	3.8	7.5	5.5	8.1				7.5	OH
				12	9.1	6.6	8.2	9.5	9.6		9.3	OH
		12.2	9.3	13.4	10.4	11.2	10.3	11.8	10.7		10.4	S
								14.4	10.2			S
9.5	6.7											OH
10.7	8.9	11.5	9.2	10.5	10.2	13.9	10.8		11.6			MB
		6.1	6.9	7.7	7.8							S
5.8	6.9	4.4	7									OH
10.5	6.8	8.5	6.7									MB
11.8	8.2	15	10.2	14	9.4	16.9	10	16.8	12		11.7	MB

اختبارات اللياقة البدنية لفريق الولايات المتحدة للكرة الطائرة (رجال)
USA MEN'S VOLLY BALL FITNESS TESTING

التاريخ (Date) ٩٢/٤/٣٠ الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (MAX VO2)	٩٢/٤/٣٠ النسبة المئوية للسمنة (% FAT)	٩٢/١/١٦ الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (MAX VO2)	٩٢/١/١٥ النسبة المئوية للسمنة (% FAT)	الاسم (name)
	7.80	55.70	8.20	
	7.90	58.40	9.50	
	8.40	63.30	8.50	
63.00	9.30	64.80	8.80	
56.00	10.30			
61.30	8.10			
	8.50	46.00	8.90	
	8.60	52.30	9.90	
		60.00	8.10	
62.50	9.40	65.00	8.60	
	7.70	62.90	7.80	
	9.60	66.20	9.20	
	9.10	59.20	10.60	
	9.40	65.10	9.30	
	8.90	55.20	8.70	
61.30	8.30			
52.50	9.80			
59.43	8.82	60.93	8.93	متوسط الفريق TEAM) (AVERAGE

نتائج قياسات فريق الولايات المتحدة الامريكية للكرة الطائرة (رجال) شهر يناير ٩٥
USA MEN'S VOLLY BALL FITNESS TESTING
TEST RESULTS JANUARY 95

الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين MAX VO2 ML/KG/MIN	متوسط تركيب الجسم BODY COMP AVERAGE	تركيب الجسم الهيدروليكي BODY COMP HYDRO % FAT	تركيب الجسم سمك الجلد BODY COMP SKINFOLDS % FAT	الاسم (name)
68	11%	12.70%	9.4%	S
	7%	7.50%	7.40%	OH
75	8%	8.90%	7.90%	OH
68	9%	10.50%	7.30%	S
72	7%	6.50%	6.70%	OH
82	9%	9.90%	7.70%	OH
75	7%	6.30%	7.60%	OH
64	9%	9.70%	9.00%	S
64	8%	8.40%	7.30%	MB
61	10%	11.20%	8.10%	OH
75	11%	14.90%	7.80%	MB
75	5%	3.40%	6.50%	OH
72	7%	6.90%	7.50%	OH
72	8%	9.50%	6.70%	OH
64	10%	11.80%	8.70%	OH
72	6%	5.80%	6.90%	OH
68	9%	10.50%	6.80%	MB
60	10%	11.60%	8.35%	MB
70	8%	9%	7.65%	متوسط الفريق TEAM) (AVERAGE

اكتساب المهارة الحركية

MOTOR SKILL ACQUISITION

أراء (أفكار) CONCEPT:-

١. الكلمات التي لها معنى صغير بالنسبة لمتعلمي المهارة الحركية.

Words have very little meaning to beginning motor skill learners

٢. البشر يمتلكون (لديهم) مقدرة محدودة بالنسبة لنسق أو طريقة المعلومات .

Human have limited ability to process information

a. اختزال (خفض) المعلومات .

Reduce information

٣. تكون معلومة التحرك تشير إلى ذاكرة الجزء القصير في المكون الخاص بالتخيل .

Movement information is retained in the short term memory in the form of an image.

٤. معظم أو غالبية الواجبات التي قد يكون معدل تعلمها سريع عند تكرار يكون تنظيمها كما هو موضح.

Most tasks are learned at a faster rate when repeated demonstrations are shown

٥. ربما ينوي المتعلمون كما هو الحال في العديد من الواجبات في غير محلها (غير مقبولة / غير ملائمة) وتبدو كما لو كان حدوثها ملائم (مناسب) خاصة إذا كان انتباههم غير موجه

Learners may attend to as many task-irrelevant as relevant cues if their attention is not directed .

a. الكلام الشفوي الحادث خلال النموذج

Verbal cues during modeling enhances learning .

اللف (THE LOOP)

١. قياس المهارة بوجه عام من خلال الانتباه كدليل أو برهان

Demo skill with attention to key or cue .

٢. ممارسة المهارة من خلال التغذية المرتجعة كمفتاح أو برهان (لتحسينها)

Practice skill with feed back on key.

٣. قياس المهارة بوجه عام من الانتباه ببرهنتها

Demo skill with attention to key.

٤. ممارسة المهارة من خلال التغذية المرتجعة

Practice skill with feed back on key.

SHILEY SPORTS & HEALTH CENTER OF SCRIPPS CLINIC

BODY COMPOSITION ASSESSMENT

Patient Name: ______

Record # ______

Program: USA VBALL

Referring Clinician. ______

Age 23 Sex F Height 74 in ______ cm Weight ______ lbs ______

SKINFOLD MEASUREMENTS

4.0 Chest	4.0 4.0	Abdominal 7.5	8.1, 7.2, 8.2
6.2 Subscapular	6.2, 6.2	Suprailiac 5.5	6.0, 5.6
10.5 Tricep	10.6, 10.4	Thigh 19.6	19.2, 19.8, 19.8
4.7 Midaxillary	4.7 4.7	Total	58.6

HYDROSTATIC MEASUREMENTS

Weight in Water 3.96 kg

Water Temperature Correction .994734

Residual Volume ☒ Meas ☐ Est 0.35 l

Body Density 1.06132 g/cc

SKINFOLD PROFILE

Scale Weight 172 pounds

Percent Body Fat 13.3 %

Fat Weight 22.9 pounds

Lean Body Weight 149.1 pounds

HYDROSTATIC PROFILE

Scale Weight 172 pour

Percent Body Fat 16.4 %

Fat Weight 28.2 pour

Lean Body Weight 143.8 pour

IDEAL BODY WEIGHT

Percent Body Fat Range ______ %

Recommended Weight Range ______ pounds

14.8

DESIRABLE PERCENTAGES FOR BODY WEIGHT

Ages	20-29	30-39	40-49	50+	Athletes	Essential Fat
MEN	12-16%	13-17%	14-18%	15-19%	5-15%	4%
WOMEN	19-23%	20-24%	21-25%	22-26%	12-20%	10%

Youth are normally leaner than these standards for adults

Height-weight tables have limited value in the assessment of "overweight". A more accurate alternative to height-weight tables is determinat of body composition, a technique which measures the quality of the total body weight.

Scale Weight – Total body weight.

Fat Weight – Total fat weight: the sum storage fat, sex-specific fat and essential fat.

Essential Fat – The fat stored in bone marrow, heart, lungs, liver, spleen, kidneys, intestines, muscles and central nervous system. This fat is required for normal physiologic functioning.

Sex-Specific Fat – In the female, additional fat stores that exist primarily in the mammary glands and pelvic region.

Storage Fat – The fat deposited beneath the surface of the skin (subcutaneous) and that which protects the various internal organs from trauma.

Lean Body Weight – The remaining components of the body, primarily muscle and bone.

RECOMMENDED PROFILE	MALE	FEMA
Lean Body Weight	84%	77%
Storage Fat	12%	14%
Sex Specific Fat (Female Only)	—	5%
Essential Fat	4%	4%

RECOMMENDATIONS

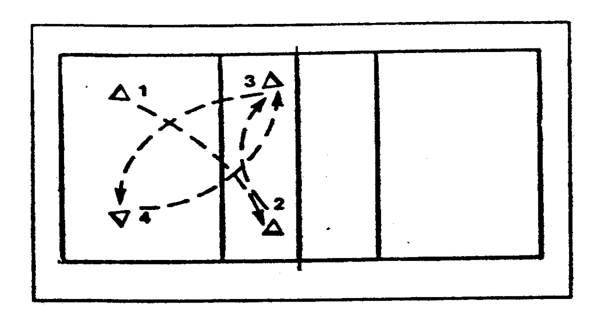
Ideal Body Weight is most effectively achieved by a coordinated program of regular physical activity and prudent nutriti This allows for optimal fat weight loss with maintenance or increase in lean body weight.



الفصل الرابع عشر
نماذج لبعض التدريبات المقترحة
للاعب المعد

Patterns for Some Suggestions
Drills For The Setter Player





شكل (٩)

تدريب الأركان الأربعة

Four - Corners Drill

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- هو التدريب على اعداد الكرات العالية لاتجاه مراكز الضرب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٤) أربع إلى (٦) ست لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

كرة واحدة لكل أربع لاعبين على كلا الجانبين

وصف التدريب : *Description*

- يقف الأربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون .

- هناك لاعبان داخل المنطقة الأمامية (الهجومية) ، لاعبان فى المنطقة الخلفية (الدفاعية) أنظر الشكل (٩) .

- يقوم اللاعبون فى نصف الملعب الخلفى باعداد كرات عالية إلى المنطقة الأمامية (الهجومية) اتجاه المراكز (٤) ، (٢) .

– حينئذ على اللاعب الموجود داخل المنطقة الهجومية الأمامية فى مركز (٢) ، القيام بعمل اعداد طويل وعالى *Long and High Set* بطول الشبكة اتجاه اللاعب مركز (٤) الذى على الأخيران يعيدها إلى اللاعب المتواجد فى المنطقة الخلفية ، وذلك قبل أن تصل كرة أخرى مرة ثانية من المنطقة الخلفية الأمامية .

– فى نفس اللحظة على اللاعب الآخر المتواجد فى الناحية الخلفية (الدفاعية) أن يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب المتواجد فى مركز (٤) الذى يكون فى التو قد أنهى تمريرة أولى إلى الملعب الخلفى ، ويصبح عليه أن يقوم بعمل اعداد طويل وعالى بطول الشبكة اتجاه اللاعب مركز (٢) ، الذى على الأخيران يعيدها إلى اللاعب المتواجد فى المنطقة الخلفية .

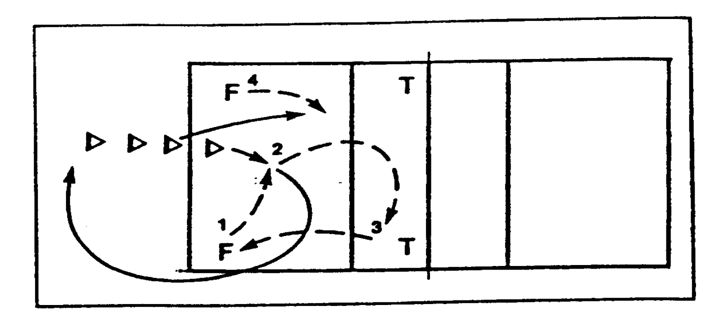
– هنا يمكن أن يزيد المدرب من درجة الصعوبة ، وذلك بجعل الكرة الممررة إلى المنطقة الخلفية تجبر اللاعبين المتواجدين فى مركزى (١) ، (٥) على القيام بعمل بحركة الدفاع العميق الغاطس *dive defense* أو بدحرجة جانبية *side roll* أو حركة الانبطاح الدفاعى *sprawl* وذلك مثل ، اعادتها للضرب داخل المنطقة الأمامية .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تطبيق هذا التدريب :

– ضرورة التركيز على أن تأخذ شكل اليدين استدارة مسطح الكرة أو جعل الإعداد يتم بهيئة أو شكل اكثر ببساطة *put more simply shape* .

– ملاحظة حركة إنثناء وامتداد الرجلين بمجرد ما تكون الكرة مرتفعة (عالية) أو عندما تكون الكرة مهيئة للاعداد لمسافة طويلة *Long Distance Set* .



شكل (١٠)

' الإعداد من منطقة (٦) كرتان

Setting from area (6) Two balls

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- هو إتقان لاعب المنطقة الخلفية المتواجد فى منتصفها ، مركز (٦) على دقة اعداد الكرات العالية *High Balls Set* إلى ركنى الشبكة مركز (٢) (٤) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

(٨) لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

كرتان - مناضد أو مقاعد - أطواق - مراتب (كأهداف)

وصف التدريب : *Description*

- لاعبان يمثلان أهداف "T" يقفان فى داخل المنطقة الهجومية الأمامية وعلى جانبى الشبكة فى مراكز (٢) ، (٤) .

- لاعبان يمثلان *Feaders* (الذين يقومون بتغذية اللاعبين بالكرات) يقفان فى المنطقة الخلفية للملعب وبقرب الحد النهائى للملعب

(أى أقرب لمراكز (١) ، (٥) الدفاعية من خط النهاية) .

– أربع لاعبين يكونوا قطار بحيث يكون أول لاعب فى القطار فى مركز (٦) والثلاثة الآخرون خلفه .

– على هؤلاء اللاعبين المشكلين لقطار سرعة الاستجابة من خلال التحرك بسرعة اتجاه الكرات التى يقوم اللاعب *Feeder* بتوزيعها عليهم .

– على اللاعبون المتحركون من القطار أن ينادوا بكلمات (صغير أو وميني *Mine*) .

– ويقوم اللاعب أول القطار أن يوزع الكرة اعداد طويل عالى *High long pass set* اتجاه أحد اللاعبون الذين يمثلون هدف "T" .

– وعلى اللاعب الذى قام بالاعداد العودة إلى نهاية القطار خلفاً .

– فى نفس اللحظة يتقدم اللاعب التالى فى القطار للقيام بنفس العمل ، مع ملاحظة أنه بمجرد دخول الكرة تجاه اللاعب الهدف "T" عليه أن يقوم باعدادها بسرعة من خلال كرة منخفضة *Low Set* اتجاه اللاعب *Feeder* فى الناحية العكسية .

– يلاحظ أن العبء الأكبر عند تطبيق هذا التدريب يقع على اللاعب *Feeder* وذلك من خلال الكرة الأولى *Frist Ball* حتى يستطيعوا أن يقوموا باعدداها عالياً *Over head pass* .

– بعد اتمام التدريب من خلال هذا النوع من الاعداد يمكن أن تزيد درجة الصعوبة من خلال زيادة مدى الاعداد – أو الاعداد مع الضرب .

– من الممكن فى مرحلة متقدمة أن يكون هناك حركة غطس *Dive* أو دحرجة جانبية *Side Roll* قبل القيام باعداد ورفع الكرات عن المنطقة مركز (٦) .

– يراعى الترتيب والتسلسل فى خط سير اللاعب والكرة كما موضح بالشكل (١٠) .

– عليه فى بداية التدريب أن يكون هناك مقعد أو طوق أو منضدة مكان اللاعب الهدف لضمان دقة الاعداد من المنطقة الخلفية .

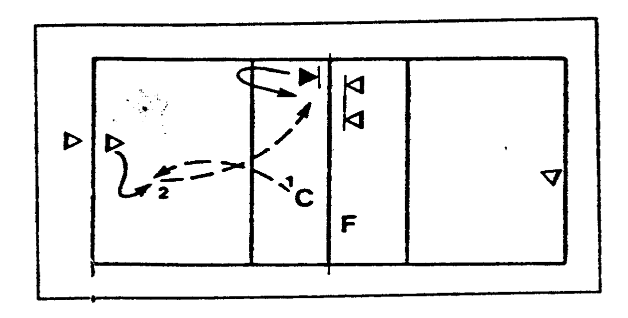
– ثم فى مرحلة متقدمة يستعان باللاعب المعد فى المنطقة الأمامية بدلاً من الأهداف .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تطبيق هذا التدريب :

– ضرورة التعامل مع الكرة بسرعة قدر المستطاع .

– القيام بالاعداد من وضع أو مكان ثابت *Stationary position* أو من أى مكان وصلت إليه على قدر استطاعتك *whenever you Can* .



شكل (١١)

تدريب رقم (٦/٣) الضرب والاعداد من المنطقة (٦)

Spike Aset From area (6)

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– للتركيز على تنمية الارتفاع بمستوى الاعداد من المنطقة أو

المركز (٦) ، وذلك من خلال استخدام المواقف المشابهة لمواقف المباراة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٧) سبع إلى (١٢) اثنى عشر لاعب

- الاحتياجات : *Equipments*

٦ إلى ١٢ كرة طائرة معتمدة اتجاه الهدف

وصف التدريب : *Description*

- يقف (٤) اربع لاعبين فى أحد نصفى الملعب على النحو التالى ، (٢) لاعبان داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة للقيام بعمل حائط صد زوجى من مركز (٣) ، لاعب *feeder* فى مركز (٤) ، اللاعب الرابع داخل المنطقة الدفاعية الخلفية قرب خط النهاية ، شكل (١١) .

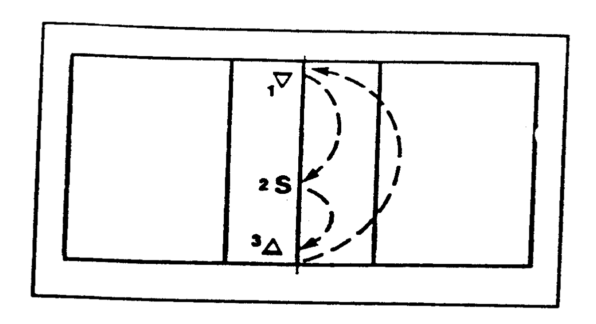
- فى نصف الملعب الآخر يقف المدرب "C" قرب المركز (٣) ، يتواجد لاعب مهاجم فى مركز (٤) ، لاعب بعد فى المنطقة الخلفية بين مركزى (١) ، (٥) وخلف مركز (٦) ، بالاضافة إلى لاعب أخر خلف خط الارسال مستعداً للقيام بدور المعد .

- يعتمد هذا التدريب على أمر المدرب فى اعطاء تعليماته للاعب المهاجم من مركز (٤) للقيام بالصد ، ثم فجأة عليه ان يتقهقر بسرعة للخلف إلى خط الهجوم للقيام بأخذ خطوات الاقتراب .

- فى نفس اللحظة يقوم المدرب بقذف الكرة داخل المنطقة الدفاعية الخلفية اتجاه منطقة مركز (٦) للاعب المتواجد خلفه بين مركز (١) ، (٥) على الأخير القيام بالاعداد للاعب المهاجم من مركز (٤) الذى يكون انهى خطوات اقترابه وفى مرحلة الوثب والضرب .

- فى حالة إذا ما كانت الكرة معدة وعالية بطريقة كافية فإن اللاعب سوف يرى لاعب الصد بوضوح فى منتصف الملعب الآخر وبالتالى يمتلك الأولية والأفضلية *Opportunity* لضرب الكرة تجاه الأرض .

- لاحظ الضرب على اللاعبان المقابلان للضارب القيام بحائط صد .



شكل (١٢)

تدريب ثلاث أشخاص

للإعداد من الخلف *Three persons Back Set*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- لتدريب اللاعبين على الاعداد خلفاً فوق الرأس بنظام *(30 foot set's)* .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب إلى ثلاث لاعبين

- الاحتياجات : *Equipments*

كرة واحدة طائرة معتمدة

وصف التدريب : *Description*

- يقف اللاعب المعد "S" قرب الشبكة فى مركز (٣) بين مركزى (٢) ، (٤) داخل منطقة الهجوم .

- على اللاعب المعد "S" رقم (٢) القيام بأداء مهارة الاعداد خلفاً فوق الرأس *Over Head Back Set* اتجاه اللاعب فى مركز (٢) رقم (٣) ، (٤) على الأخير المتواجد فى هذا المركز أن يمررها عالية

فى الناحية الأخرى من الشبكة اتجاه اللاعب رقم (١) المتواجد فى مركز (٤) - ويكرر هذا التدريب شكل (١٢) .

- يلاحظ أن يكون هناك تغيير متتالى بين مراكز اللاعبين ، بمعنى يتناوب اللاعبين احتلال مركز المعد "S" .

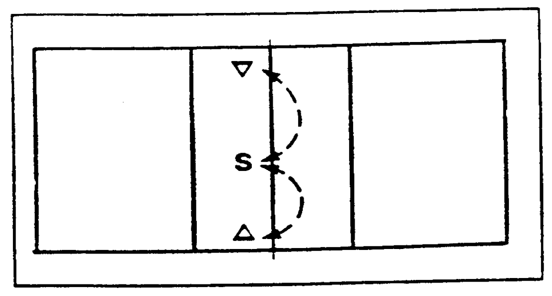
- كما يجب مراعاة ان يتم التطبيق لمهارة الاعداد على كلا الاتجاهين من مراكز (٢) ، (٤) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ضرورة اتباع التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- ضرورة تقوس الظهر على أن تكون الرأس بين الذراعين الممدودتين تجاه الهدف .

- يتسلم اللاعب الذى خلف المعد تلك التمريرة المعد اعداد خلفًا فوق الرأس دون انتقاد أو تعليق *Comments* حيث تعتمد تلك الكرة أساسًا على مكان اللاعب المعد الذى سوف يكمل الكرة بجهد أو باجتهاد اكثر *to strive* بالنسبة للمس .



شكـل (١٣)

تدريب الإعداد الطويل

والقصير من أعلى وللخلف
Long and Short Back Set

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- لتنمية وتحسين الاعداد من أعلى وللخلف من التكرارات العديدة له (الاعداد) فى أقصر زمن ممكن .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

(٣) ثلاث لاعبين (اثنان مهاجمين - معد)

- الاحتياجات : *Equipments*

عدد كرة واحدة طائرة معتمدة

وصف التدريب : *Description*

- ثلاث لاعبين معد *Setter* . اثنان مهاجمان *Two Attacker* فى أحد نصفى الملعب ، وداخل منطقة الهجوم بحيث المعد فى مركز (٣) والمهاجمان فى مركزى (٢) ، (٤) وقرب خط الجانب .

- اللاعب المهاجم الخارجى عليه أن يمرر كل كرة إلى المعد الذى عليه أن يوزع الكرة باعادتها مطبقًا لمهارة الاعداد خلفًا *Over Head*

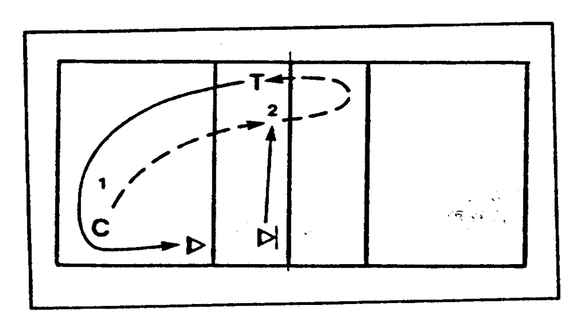
Back Set فى كل مرة تصل الكرة إليه انظر شكل (١٣)

- استمر فى العمل حتى يصبح اللاعب المعد تصاب بدوران (أو دوخة) *Dizzy*.

- يراعى تسلسل العمل الخاص بخط سير اللاعب ، وكذا خط سير الكرة كما جاء فى شكل (١٣) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

- على المدرب أن يراعى ضرورة احتفاظ اللاعب المعد بوضع المرفقين لجهة داخل الجسم واليدان عالياً .



شكل (١٤)

تدريب علي التغطية خلف حائط صد أعمق ثم تمرير *Mock Block and set*

- **الغرض من التدريب** : *Purpose of Drill*

- إتقان اللاعبين للتغطية السريعة من حائط الصد إلى الاعداد .

- **عدد اللاعبين والأشخاص** : *Players & Personnels*

من ثلاثة (٣) إلى (٦) ست لاعبين

- الاحتيـاجــات : *Equipments*

(١) عدد كرة طائرة واحدة معتمد ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- المدرب "C" فى الجهة اليمنى الخلفية من المنطقة الدفاعية (مركز ١) .

- يتواجد لاعب للقيام بحركة حائط الصد *Mock Block* فى مـركـز (٢) وأمـام الشبكة ، اللاعب الهدف "T" فى مـركـز (٤) ، من الجانب الآخر للشبكة .

- يصيح المدرب بكلمة (بلوك) (بمعنى أمر للقيام بحائط الصد) ، وعلى اللاعب المتواجد فى مركز (٢) أن يثبت للقيام بالصد .

- ثم يهبط على القدم الخارجية ، ثم يرتكز اتجاه المدرب ، حيث يستطيع أن يرى تمريرة المدرب .

- فى نفس اللحظة على المدرب أن يقوم بتمريرة الكرة تجاه اللاعب ، الذى على الأخير (اللاعب أن يتحرك تجاه الكرة ، للقيام باعدادها إلى المنطقة أو مركز (٤) ثم يتابع بعد ذلك اعداده إلى أن يصل إلى اللاعب الهدف "T" .

- راعى الترتيب والتسلسل بخط سير الكرة واللاعب كما جاء فى شكل (١٤) .

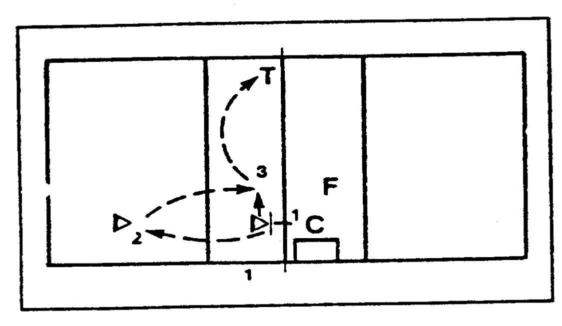
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- عليه أن يتحرك فى أى مكان بالملعب (أى لا يقف فى مكانه ثابت) .

- عند قذفه الكرة عليه أن يقذفها عاليًا فى اتجاهات مختلفة وبأشكال أخرى حتى يستطيع اللاعب القائم بالاعداد (والذى أنهى عملية حائط الصد) أن يقوم بعمل غطس *dive* ، انبطاح *sprawl* ، أو دحرجة جانبية *Side Roll* ، ثم يقوم بتوزيع الاعداد .

– فى العادة على المدرب أن يقف قرب الخط الجانبى وداخل منطقة أو المركز (١) فى بداية التدريب حتى يستطيع اللاعب المعد أن يتدرب على الارتكاز على القدم الخارجية ، كذلك يستطيع بالتالى أن ينظر للكرة .



شكل (١٥)

تدريب الإعداد والصد *Block and Set*

– **الغرض من التدريب : *Purpose of Drill***

– إتقان وتثبت مهارة حائط الصد مع التركيز طريقة خروج الكرة من الحائط ، والمحافظة على العينين مفتوحتين .

– **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

(٦) ست لاعبين ، يمكن تقسيمهم على النحو التالى ، مغذى *Feeder* لاعب دفاع عميق *digger* ، لاعبان للقيام بالصد *(2) Blockers* ، معد *Setter* لاعب يمثل هدف *Target* ، هذا بالاضافة إلى وجود مدرب .

– **الاحتياجات : *Equipments***

منضدة – مقاعد – مراتب – كرات (٥–١٠) كرات طائرة معتمدة .

وصف التدريب : Description

- يتواجد المدرب "C" فى أحد نصفى الملعب داخل المنطقة الهجومية الأمامية ، على منضدة فى مركز رقم (٤) وبجواره اللاعب المغذى له بالكرات Feeder ، أنظر شكل (١٥) .

- على الناحية الأخرى ، نصف الملعب الآخر يتواجد لاعب للقيام بحائط الصد من المركز المقابل للمدرب [مركز (٢)] وفى مركز (٤) يتواجد اللاعب الهدف "T" ، يبقى اللاعب المدافع فى العمق The digger ، فيكون مكانه خلف خط الهجوم وفى المنطقة الدفاعية أمام مركز (١) ، أنظر شكل (١٥) .

- ينادى المدرب بكلمة (بلوك) اى الأمر لتنفيذ حائط لحائط الصد للقيام بعمل حائط صد ، فى نفس اللحظة على اللاعب المتواجد فى مركز (٢) محاولة القيام بالصد اتجاه الكرة المضروبة من قبل المدرب ، وفى عادة تكون هذه الكرة عالية فوق حائط الصد High Pass Over Block متجهة إلى عمق المنطقة (١) .

- على اللاعب القائم بالصد سرعة النزول من مهمة الصد على الأرض ومحاولة اعداد الكرة القادمة من العمق بواسطة اللاعب digger ، إلى اللاعب الهدف "T" الموجود فى مركز (٤) ، شكل (١٥) .

تعليمات للمدرب : Coach Instructions

على المدرب ملاحظة الآتى عند تنفيذ هذا التدريب :

- لو كان بدايتك بالنسبة للمعد هو القيام بالصد ، يجب عليك أن تعمل على توجيه الرسغ والأصابع خلفًا (حائط الصد الدفاعى) أو المسمى بحائط الصد الخفيف soft block ، وذلك حتى تمنع الالتواء أو الكسور بالأصابع فى حالة الكرات القوية .

- أيضًا يجب أن تتصاعد speed up سرعة حائط الصد الخفيف S.B ، حتى ينعكس أغلب الضرب اتجاه عميق المنطقة أو مركز (١) .

- من الممكن أن يوضع مرتبة أو مقعد بدلاً من اللاعب الهدف .

- أيضًا من الممكن تغيير أماكن الضرب والصد على الناحية الأخرى من الشبكة حيث يعتبر الضرب للمدرب من مركز (٢) والصد

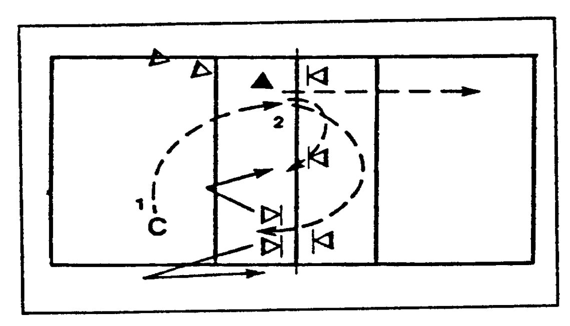
من مركز (١) ، واللاعب المدافع فى العمق أمام مركز أو المنطقة (٥) .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير اللاعب ، وكذا خط سير الكرة شكل (١٥) .

التنوع : *Variation*

تستطيع أن تتنوع فى تنفيذ هذا التدريب وذلك من خلال :

استطاعة اللاعب الضارب أن يبدل أو يغير من مكانه بالنسبة للاعب الهدف ، ويكون متقدم ***Up to*** بالنسبة (٦) للست لاعبين المدافعين ليمكن من مساعدتهم .



شكل (١٦)

تدريب الضرب أو إعداد الوثب

Spike or Jump Set

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– يتمثل الغرض الأساسى فى المساعد على تعدد ***diversity*** أو اختلاف الخاص بالهجوم ***Of Offensive*** .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

من (٧) سبع لاعبين إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، بالاضافة إلى مدرب (٢) .

- الإحتياجات : *Equipments*

(١٠) – (٢٠) كرة – صندوق كرات – أو لاعب *Feeder* .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد ثلاث لاعبين داخل مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) أمام الشبكة في أحد نصفي الملعب للقيام بعمل حائط صد ، كل في مركزه .

– في نصف الملعب الآخر يتواجد لاعبا الصد المقابلين في مركز (٢) ليكونا حائط صد زوجي *Double Block* ، وفي نهاية الشبكة في مركز (٤) يتواجد اللاعب مهاجم ، في المنطقة الدفاعية خلفاً يتواجد المدرب (٢) على امتداد مركز (١) ، شكل (١٦) .

– يقوم المدرب بالنداء بكلمة (بلوك) *Block* أي اعطاء الأمر لتنفيذ حائط الصد .

– على الفور ينفذ لاعبا الصد المتواجدان في مركز (٢) أمامه عملية القيام بحائط صد مقلد (غير حقيقي) *mock block* .

– فور النزول من حائط الصد المقلد *mock block* على كلا اللاعبان ان يتقهقرا احدهما الغريب من خط الجانب إلى الخارج ، والآخر يتقهقر على خط الـ ٣م شكل (١٦) بعيداً عن الشبكة ، أو لتهيئة انفسهم لأخذ خطوات الاقتراب .

– في نفس اللحظة يقوم المدرب باعداد أو رمي الكرة إلى منطقة أو مركز (٤) .

– اللاعب الضارب له حرية الاختيار *Option* بين الضرب *Spike* أو اعداد الكرة *Setting* لأحد لاعبي المنطقة الأمامية (الهجومية) المتقهقرين ، وذلك يعتمد على سرعة رد فعل اللاعب الذي أنهى القيد وتقهقر .

– على لاعبي الصد في نصف الملعب الآخر القيام بالصد للكرة المضروبة بشدة .

– يراعي التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (١٧) .

- يتناوب اللاعبون العمل فيما بينهم داخل أحد نصفي الملعب ثم على لاعبي النصف الآخر .

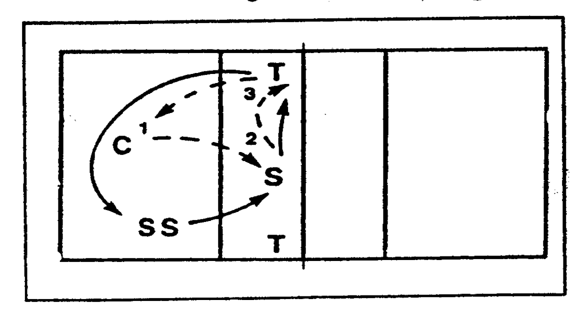
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- على لاعب الضارب في مركز (٤) أن يضرب الكرة فقط عندما يكون أمامه لاعب صد فردى *Single block* فى الاتجاه المضاد .

- وعلى لاعبى الصد ألا يقوما بعمل حائط صد زوجي أو ثلاثى إنما يكون الصد كل من مركزه .

- فى مرحلة متقدمة يزيد عدد اللاعبين إلى اثنى عشر لاعباً خاص عند تغيير الدفاع العام أو الكامل *Fall defence* .



شكل (١٧)

تدريب تناوب الإعداد من أعلي وللإمام ثم الخلف

أعلى وللأمام ثم للخلف

Alternate Forward and Back Set

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- للتدريب على الاعداد بالاتساع *Setting wide* إلى المناطق أو المراكز (٢) ، (٤) .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

عدد (٥) خمس لاعبين معدين ، مدرب (٢) ، لاعبان كهدفان "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

يستعاض بلاعب الهدف بمقاعد أو مناضد ، أو مراتب، ١٠ - ١٥ كرة

وصف التدريب : *Description*

- يتواجد اللاعب المعد قرب الشبكة فى مركز (٣) داخل المنطقة الهجومية ، اللاعبان الممثلان كهدف "T" فى مركزى (٢) ، (٤) ، اللاعبان المعدان "SS" على امتداد المركز أو المنطقة (١) ، فى حين يتواجد المدرب "C" فى مركز أو منطقة (٦) .

- يقوم المدرب "C" برمى أو تمرير الكرة إلى اللاعب المعد "S" المتواجد على الشبكة أو رميها إلى داخل منطقة الهجوم المحتمل عدم تواجد اللاعب المعد فيها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب المعد "S" المتقدم لقطار المعدين فى امتداد المنطقة (١) أن يتحرك بسرعة للأمام تجاه الشبكة من المنطقة الخلفية الدفاعية ، شكل (١٧) .

- على اللاعب المعد القيام باعداد الكرة مرة اعداد من أعلى للأمام (أو *Over head set* (*Forward set*) ومرة اعداد خلفاً *Back set* ، على أن يكون ذلك بالتناوب .

- أثناء قيام اللاعبين المعدين بالاعداد عليهم أن يتابعوا اعداده ، الذى يجب أن يكون هذا الاعداد قرب الخطوط الجانبية واتجاه اللاعب"T" .

- أثناء ذلك على الأخير (اللاعب "T") الممثل للهدف استلام الكرة المعدة واعادتها أو تمريرها إلى المدرب ويعود سريعاً خلف قطار المعدين ليغير من وظيفته من هذه "T" إلى معد "S" .

– بينما على اللاعب المعد "S" بعد متابعته للاعداد أن يقف مكان "T" ليصبح هذا الممثل للهدف ، شكل (١٧) .

– هكذا يستمر العمل حتى لو كان شكل الاعداد للخلف .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعبين انظر الشكل (١٧) .

– يتضح أن العمل يتم بالتناوب بين اللاعبين الممثلين للهدف "T" وكذا اللاعبين المعدين "SS" .

– يجب أن يتم التحرك بأقصى سرعة عند القيام بالاعداد وكذا عند متابعته .

– من الممكن أن يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد الصحيحة بالنسبة للعدد الكلى الذى يعترضه المدرب .

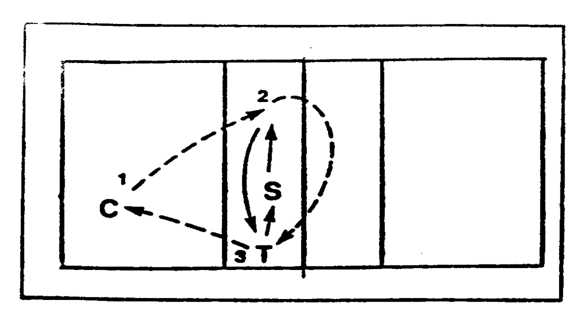
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– على المدرب أن يبدأ فى أول التدريب باعطاء تمريرات سهلة *easy passes* ثم يلى ذلك التدرج فى شكل التدريب كما فى موقف المباراة .

– كما يجب أن يلاحظ أن التحركات التى تتم يجب أن تكون بصورة جيدة خاصة إذا كان هناك لاعبان معدان .

– وفى حالة وجود (٣) ثلاث لاعبين معدين ، يجب على لاعب الهدف الاتفاق ألا يقوموا بالتدريب أو الاشتراك فى هذا التدريب (يعنى مجرد الوقوف لاستلام الكرات) إلى أن تنتهى الفترة الممنوحة لهم ، ويتناوبوا العمل مع المعدين .



شكل (١٨)
تدريب الجري للأمام

الاعداد خلفاً Run Forward, Set Back

- الغرض من التدريب : Purpose of Drill

- يتمثل الغرض من هذا التدريب فى تعليم واتقان المعد على كيفية اضطراب (أو يحير) حائط الصد الأوسط من خلال توزيع اعداد صعب .

- عدد اللاعبين والأشخاص : Players & Personnels

يتراوح العدد المستخدم فى هذا التدريب من لاعبان (٢) إلى (٦) ست لاعبين ، بالاضافة إلى وجود مدرب "C" ، بالاضافة إلى لاعب ممثل لهدف "T" .

- الاحتياجات : Equipments

صندوق كرات ، (٤ - ١٠) كرات طائرة - نصف ملعب .

وصف التدريب : Description

- يتواجد اللاعب المعد فى أحد نصفى الملعب داخل منطقة الهجوم قرب مركزى "S" ، بينما يتواجد خلفه "T" ، المدرب يتواجد فى المنطقة الدفاعية من نفس الملعب على امتداد منطقة أو مركز (١) .

- يبدأ المعد "S" فى اعداد الكرة فى مركز (٢) على الشبكة ، وذلك

بعد الجرى للأمام ثم الاعداد خلفًا ، نتيجة استجابة لكرة ممررة من المدرب ، شكل (١٨) .

– يكون اتجاه الكرة (المرمية) الممررة من المدرب فى داخل مركز أو المنطقة (٤) حتى يستطيع المعد Setter أن يلمس الكرة من خطوات الجرى وبعدها خلفاً فوق الرأس إلى المنطقة (٢) .

– يمكن بعد فترة أن نغير اتجاه التدريب إلى الجانب الآخر من الشبكة وذلك بجعل الكرة الممررة إلى المدرب اتجاه مركز (٢) بدلاً من (٤) ، وجرى المعد والاعداد إلى مركز (٤) خلفًا فوق الرأس Back Set.

– يجب على المعد فى كل مرة أن يدور ويتابع الاعداد ويصبح اللاعب الممثل للهدف بدلاً من الأخير الذى عليه أن يسلم أو يرجع الكرات إلى المعدون (٢) .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب ، شكل (١٨) .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– فى مرحلة متقدمة يمكن الاستعاضة عن مكان الهدف بمقعد أو مرتبة يتجه إليه الاعداد خلفاً فى مركزى (٢) ، (٤) .

– كما يمكن فى مرحلة لاحقة متقدمة أن يتواجد ضاربان فى مركز (٢) ، (٤) للقيام بالضرب حسب نوع الاعداد لكل منهما .

– يمكن أن يحتسب للاعب المعد عدد مرات الاعداد خلف الناجحة .

تعليمات للمدرب : Coach Instructions

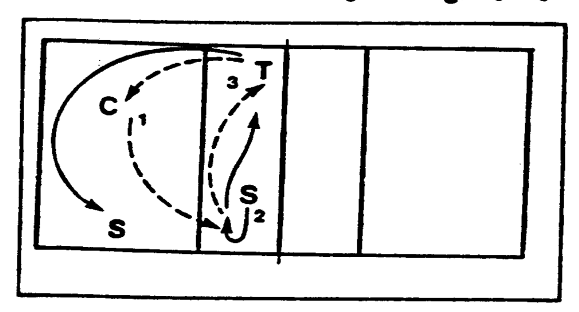
– على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة الاهتمام بعمل تقوس فى الظهر والمنطقة العنقية بالنسبة للاعب القائم بالصد .

– تقوم اليدين بحركة متابعة عند القيام بعمل الاعداد من أعلى وللأمام .

- النظر تجاه الهدف للأعلى وللأمام فى حالة الاعداد للأمام ، لأقصى منطقة للخلف بسقوط الرأس خلف فى حالة الاعداد للخلف .

- يراعى عدم الخلط بين واجبات المعد وهو قائم بالاعداد وبين واجبه حينما يصبح هدف *Target* .



شكل (١٩)

تدريب الجري خلف الإعداد للأمام

Run Backward, Set Forward

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- هو تعليم واتقان المعد على اضطراب (أو يحير) حائط الصد الأوسط عن طريق توزيع الاعدادات بصورة صعبة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التدريب لتنفيذه من (٢) اثنان إلى (٦) ست لاعبين مع تواجد مدرب (٢) ، لاعب ممثل لدور الهدف "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات (٥ - ١٠) كرات - نصف ملعب - مقاعد أو أطواق يستعاض بها بدل الهدف .

وصف التدريب : *Description*

- يقوم المدرب "C" المتواجد فى المنطقة الدفاعية فى أحد نصفى الملعب وعلى امتداد مركز (٦) ، بتمرير الكرة أو رميها إلى جهة اليمين قرب خط الجانب وعند مركز (٢) .

- على اللاعب المعد "S" الذى يتواجد بين مركزى (٢) ، (٣) قرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم أن يتحرك بالجرى خلف *Runs Back ward* (الرجوع بظهره) .

- عندما يكون المعد "S" تحت الكرة عليه أن يعد الكرة إلى داخل منطقة أو مركز (٤) مستخدماً فى ذلك الاعداد من أعلى وللأمام فوق الراس *Over head* ، شكل (١٩) .

- على اللاعب المعد "S" الجرى لمتابعة الاعداد ويصبح فى هذه الحالة هدفاً *Target* للعبة التالية من اللاعب الذى وراءه ثم .

- عند قيام اللاعب الذى يليه بنفس العمل وأثناء جريه ، على اللاعب الهدف الذى كان (فيما سبق معد) أن يدور بالجرى من خلف المدرب ليأخذ مكانه فى قطار أو صف المعدين .

- واضح من هذا التدريب وجود التناوب فى العمل بين اللاعبين المعدين ، ولاعبى دور الأهداف *Targets* .

- وفى مرحلة متقدمة من الممكن أن تغير اتجاه رمى الكرة إلى مركز (٤) بدلاً (٢) .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير اللاعب وخط سير الكرة كما جاء فى الشكل رقم (١٩) .

- من الممكن احتساب عدد مرات الاعداد الناجحة والفاشلة لكل لاعب بالنسبة للعدد الكلى الذى يحدده المدرب .

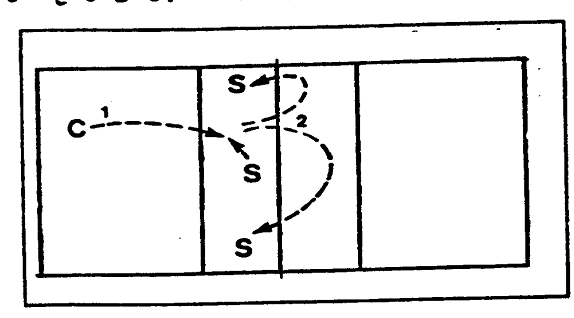
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

-ضرورة أن يكون جرى المعد بأقصى سرعة اتجاه الكرة قدر المستطاع.

- كذلك التوقف فجأة مع ثنى الرجلين ، والعمل على امتدادهما خلال القيام بالاعداد .

- يتحرك جسم اللاعب المعد تجاه الهدف مجرد أن ترتفع الكرة .



شكل (٢٠)

تدريب الإعداد من تمريره منخفضة *Set Low pass*

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- لتعليم وتحسين قدرة اللاعب المعد على القيام بالاعداد من تمريرات منخفضة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يتطلب ضرورة تواجد (٢) اثنان إلى (٦) ست لاعبين ، مدرب

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق كرات به من (٥ - ١٠) كرات طائرة ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- يقوم المدرب المتواجد فى منتصف المنطقة الخلفية الدفاعية (خلف

مركز (٦) قليلاً) فى أحد نصفى برمى أو قذف الكرة قرب خط الـ ٣م بهدف محاولة استخراج أقصى حد لقدرات اللاعب المعد .

– على اللاعب أن يتقدم بسرعة تجاه الكرة لمحاولة القيام بالاعداد من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .

– هنا أيضًا على اللاعب المعد أن يقرر بسرعة إما أن يستعمل الاعداد الخفيف *bump set* ، أو الاعداد من أعلى وللأمام ، شكل (٢٠) .

– فى مرحلة متقدمة يمكن استخدام هذا التدريب ويتشدد فى استخدام الاعداد من أعلى وللأمام *Over head pass* ، من أعلى وللخلف *Over head back set* خاصة أثناء التدريب على التركيبات والتكوينات المتداخلة على الشبكة *Combinations* .

– على اللاعبين أن يتناوبوا العمل الخاص بشكل ونوع الاعداد من خلال تغيير مراكزهم .

– فى مرحلة متقدمة يجعل لاعبا الاعداد المتواجدان فى مركزى (٢) ، (٤) أن يقوما بالجرى والدوران من خارج العدان الجانبيان وخلف المدرب ، على أن يحل محلهما معدان أخران .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير لاعب وكذا خط سير الكرة كما موضح ، بشكل رقم (٢٠) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

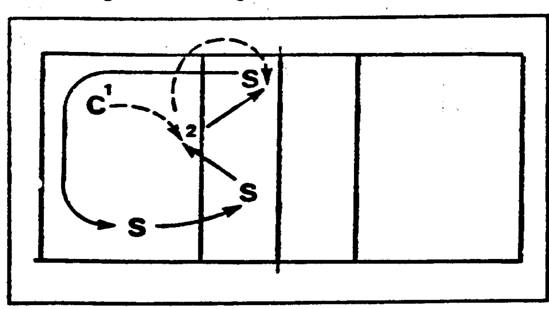
يجب على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب .

– يجب على المدرب ضرورة اعطاء التدريبات البدنية التى تزيد من قدرة اللاعب على امتداد جسمه لأقصى درجة (تدريبات المطاطية مثلاً) ، حتى يصبح فى استطاعته أن يتعامل مع الكرات العالية للقيام بالاعداد من أعلى فوق الرأس خاصة فى بداية أو أو ل الموسم *pre - season* .

– وفى بداية الموسم على اللاعب أن يعرف أو يكون قد عرف الفرق بين الاعداد الخفيف *bump set* ، الاعداد خلفاً فوق الرأس *Over head*

Back Set ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدريب على مواقف شبيهة لما يحدث فى المباريات .

– على المدرب أن يصل فى نهـــاية الموسم بأن يكون كل لاعب متميزاً فى أنواع خاصة من الاعداد لدى مختلف خاصة الاعداد من أعلى وللأمام *Over head pass* ، كذا الاعداد العــادى *Normal set* ، والعالى *high set* وكذا المنخفض *low set* ، وبالتالى يكون المدرب بذلك قد ساعد اللاعب على واقعية المعرفة *Realistically Knowledge* .



شكل (٢١)

تدريب الإعداد من الإنبطاح

ومن الدفاع الغاطس العميق ومن الدحرجة

Set, and dive, Rollingar Sprawl

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– التدريب على اتقان وتثبيت مهارة الاعداد من تمريرات ضالة أو شاردة *erratic passes* .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يتطلب ذلك لعدد يتراوح ما بين (٣) ثلاث إلى (٦) ست لاعـــبين "S" بالاضافة إلى تواجد المدرب "C" .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق للكرات به من (١٠) إلى (١٥) خمس عشر كرة طائرة – نصف ملعب .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد معدان "S" داخل منطقة الهجوم وأمام الشبكة فى مركزى (٢) ، (٣) بأحد نصفى الملعب ، بينما يتواجد المدرب "C" فى المنطقة الخلفية الدفاعية داخل منطقة أو مركز (٥) .

– يقوم المدرب بقذف أو رمى الكرات لجهة الخارج ناحية المعد الذى يقف فى مدى رمى الكرات (خارج مكان وقوفه) ، حتى يجبره أن يقوم بتوزيع أنواع اعداد مختلفة خارج أماكن اتزانه *Variety of Balance Positions* .

– هذه النقطة السابقة تسبب للاعب أن ينزل على الأرض خلال أو بعد الاعداد .

– عادة للوصول إلى أماكن رمى الكرة ، يلجأ المدرب إلى القيام بمهارات الاعداد عند الانبطاح *Sprawl* أو الاعداد من الدحرجة *Roll set* أو الدفاع الغاطس العميق *dive* .

– وعلى المدرب أن ينوع فى طريقة رميه للكرة حتى يجبر اللاعب المعد على الخروج من اتزانه من خلال كرات ضالة أوشاردة *erealicballs* .

– وعلى اللاعب المعد *Setter* أن يلجأ إلى استخدام مجموعة مهارات الدفاع السابقة لاستغلالها فى انقاذ تلك الكرات الضالة أو الشاردة .

– لا يسمح للاعب المعد باتقان نوع واحد ولكن عليه التدريب على مختلف الأنواع السابقة .

– يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب شكل (٢١) .

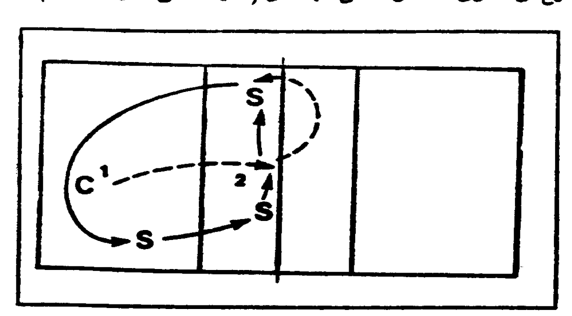
– من الممكن أن يحتسب للاعب عدد الكرات الشاردة الناجحة التى أعدها اللاعب بالنسبة للمجموع الكلى الذى يقترحه المدرب .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– ضرورة سقوط الكرة الممررة من قبل المدرب بعيداً عن الشبكة .

– وبمجرد سقوط التمريرة يجب أن يترك اللاعب المعد بسرعة مع ملاحظة أن يكون زيادة فى ارتفاع الاعداد ولجهة الخارج ، وحتى تستطيع أن تكون أخطاؤه على الهامش (قليلة على قدر الامكان) .



شكل (٢٢)

تدريب الكرة تمر من فوق

(أعلى) الشبكة *The Ball passed over the net*

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– تنمية وتثبيت القدرة على القيام بالاعداد فى جميع حالات التركيبات أو التكوينات المتداخلة على الشبكة باحتراف ، وذلك من التمريرات التى تكون فيها الكرة أعلى الشبكة .

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب بأن ذلك يتطلب ضرورة تواجد من (٣) ثلاث إلى (٦) ست لاعبين مع تواجد المدرب

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق الكرات به من (١٠ - ١٥) كرة ، نصف ملعب

وصف التدريب : *Description*

- اللاعب المعد متواجد فى المنطقة الدفاعية خلف خط الثلاثة (متر) الهجوم كالملاحظة أن تكون هذه الكرة المقذوفة اقرب ما يكون لأعلى المسافة العليا للشبكة .

- على اللاعب المعد أن يثب للقيام بعمل اعداد مع الوثب *Jump sets* إلى أماكن أو مواضع خاصة صممت أو شكلت بواسطة المدرب .

- من الممكن أن تكون الكرة الثانية المقذوفة بين مركز (٢) ، (٣) ، هنا على اللاعب المعد أن يستمر فى الجرى ويقوم باعدادها مع الوثب أيضًا إلى مركز (٤) مستخدمًا الاعداد من أعلى وللأمام *Over head set* أو الاعداد من أعلى وللخلف *over head back set* .

- فى هذا التدريب من الممكن للضاربين ، ولاعبى حائط الصد ، ولو تواجدوا القيام بالمساعدة فى هذا التدريب (من خلال الضرب بعد الاعداد ، والصد من الناحية الأخرى) ، أيضاً من خلال الألعاب وتدريبات التكوينات من تمريرات تكون فيها الكرة أعلى الشبكة .

- على اللاعب المعد "S" فور وصوله إلى مركز (٤) سرعة الجرى والدوران حول المدرب "C" ليعاود تكرار العمل .

- يراعى الترتيب والتسلسل الخاص بخط سير العمل وكذا خط سير الكرة ، شكل (٢٢) .

- يحسب للاعب المعد عدد مرات الاعداد السليمة من هذه الكرات ، وتحتسب الكرة معدة باتقان إذا كان هناك هجوم .

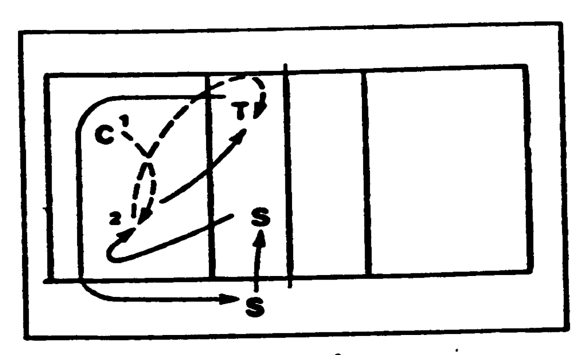
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب : .

- ضرورة أن تكون الكرة المرمية أو الممررة أعلى الحافة العليا للشبكة .

- سرعة تحرك اللاعب المعد مع الارتقاء بالقدرة على الوثب لأعلى.

- يجب على اللاعب الضارب السريع أن يكون وثبه عاليًا جداً وسريع وقرب التمريرة ، هذا يسهل مهمة المعد فى اعطاء الاعداد المناسب بيد واحدة *One hand set* .



شكل (٢٣)

تدريب إعداد تمريرات عميقة

Set Deep passes

- الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

- العمل على تنمية دقة الاعداد الهجومى عندما يكون تمرير الكرة على بعد حوالى ١٠ أقدام أو أكثر أى حوالى (٤ م) من الشبكة .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب فإن ذلك يتطلب من (١-٦) لاعبين ، يزاد العد فيما بعد إلى (٨) ثمانية إلى (١٠) عشر لاعبين .

- الاحتياجات : *Equipments*

صندوق لكرات من (١٠-١٥) كرة ، نصف ملعب قانونى ، مراتب أو أهداف أو مقاعد (مناضد) للاستعانة بها بدلاً من الأهداف.

وصف التدريب : *Description*

- اللاعب المعد "S" فى مركز (٢) قرب الشبكة داخل منطقة الهجوم ، اللاعب الممثل الهدف "T" فى مركز "S" على امتداد المعد ، المدرب "C" فى المنطقة (٥) داخل المنطقة الدفاعية الخلفية .

- يقوم المدرب بتمريرات الكرات للعمق داخل المنطقة الدفاعية (على يمينه أمامه - خلف خط الـ ٣م) .

- على المعد أن يجرى ليصل تحت الكرة ويقوم باعداد الكرة اتجاه اللاعب الهدف (يمكن للاعب المعد استعمال التمرير العميق *dig pass*) .

- حينئذ على اللاعب الممثل للهدف "T" أن يستجيب بعد مسكه للكرة التى أعدها المعد ، بأن يجرى من خلف المدرب وخارج الحد الجانبى ليحل محل المعد ، أثناء جريه عليه أن يضع كرته فى صندوق الكرات بجانب المدرب ، شكل (٢٣) .

- على اللاعب المعد أن يجرى خلف كرته المعدة ليحل محل اللاعب الهدف ، وذلك مثل أن تذهب كرة "T" إلى المدرب . ويبدأ الاعداد مرة أخرى ... وهكذا .

- يراعى أن يكون تحرك المعد من المنطقة الهجومية إلى المنطقة الدفاعية لانقاذ كرات المدرب العميقة بأقصى سرعة ، كذلك يمرر تحت الكرة أن يقدم بالاعداد وبنفس السرعة اتجاه الهدف ، شكل (٢٣) .

- على اللاعب المعد احالة استعمال *dig pass* أن يقوم بأقصى سرعة أيضاً .

- أيضًا على اللاعب "T" أن يكون جريه ليحل محل المعد سريع جداً .

– يراعى التسلسل الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب شكل (٢٣) .

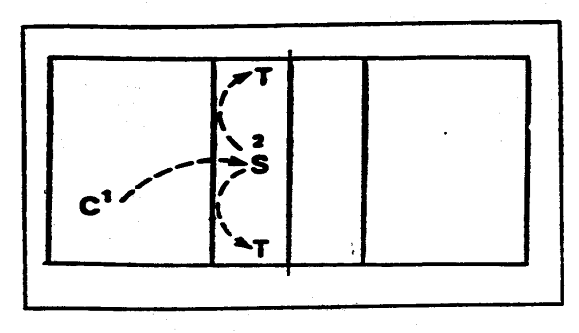
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

– على المدرب ملاحظة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

– عندما يصبح اللاعب على مستوى عالٍ من الأداء ، ويجيد الاعداد من تمريرات العمق اتجاه الخارج "T" هنا .

– يبدأ فى اجراء التدريب على ألعاب التركيبات كما هو موضح فى الصور الفوتوغرافية .

– إذا استطاع المعد أن ينسجم مع الضارب السريع فى أو أثناء تمريرة سيئة فإن مواقف واحد على واحد ما يزال شيئاً بمعنى .



شكل (٢٤)

تدريب أمر الإعداد (الإعداد بالأمر)

Command Set

– الغرض من التدريب : *Purpose of Drill*

– تنمية وإتقان الاعداد ، من خلال الارتفاع بكل كرة معدة أعلى الرأس ، حتى لا يستطيع لاعبى حائط الصد (فى نصف الملعب الآخر) أن يقرأوا الاعداد ، وبالتالى يقوموا أمام المهاجمين .

- عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب فإننا نحتاج من لاعب واحد إلى (٦) ست لاعبين، ضاربين ، وكذا لاعبان حائط صد للمساعدة فى فترة لاحقة ، لاعبان للأهداف "T" .

- الاحتياجات : *Equipments*

احتياجات هذا التدريب تتمثل فى الاستعانة بكرة واحدة ، نصف ملعب ، مراتب أو مقاعد ، أطواق ، أهداف .

وصف التدريب : *Description*

- المدرب (٣) متواجد بالمنطقة الدفاعية على امتداد مركز (١) ، المعد "S" داخل منطقة الهجوم وفى مركز (٣) ، اللاعبان الممثلان كأهداف "T" فى مركزى (٢) ، (٤) قرب الشبكة .

- يقوم المدرب "C" برمى أو قذف الكرة إلى اللاعب المعد "S" ، الذى على الأخير أن يقوم باعدادها اتجاه اللاعب الممثل للهدف "T" ، مستخدمًا فى ذلك إما الاعداد أمامًا *Over head set* أو خلفًا *Back set*.

- مع ملاحظة أن يتم الاعداد بسرعة (خطف الاعداد) بمجرد لمس الكرة ، شكل (٢٥).

- يلاحظ فى هذا التدريب التركيز على نقاط التعامل مع الكرة إما للأمام (النقطة الأمامية مثل من يستوى الرأس) أو أعلى نقطة فوق الرأس .

- أيضًا ضرورة تحرك المعد خطوة أو خطوتين للأمام أو للخلف للوصول تحت الكرة بسرعة حتى يستطيع توجيه الاعداد .

- يراعى التسلسل أو الترتيب الخاص بخط سير الكرة وخط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٥) .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

عند تنفيذ هذا التدريب يجب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية :

– أن يكون ارتفاع الكرة الرأس وللأمام وللخلف .

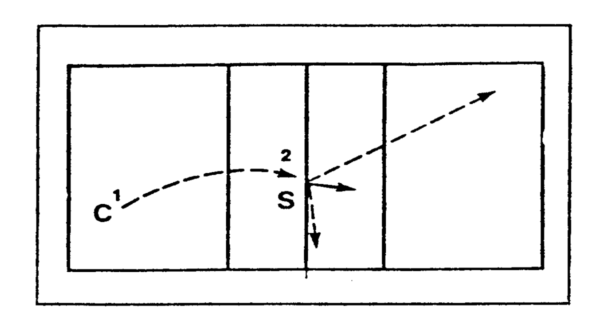
– أن يتم الأعداد سريعاً *Quick or Fast set* .

– فى بداية التدريب على المعدين أن يتركوا الكرة تسقط أمامهم فى حالة الاعداد أماماً والمتابعة للكرة بالنظر ، حتى تستطيع التعرف على نقط التعامل مع الكرة .

– المقصود بنقطة التعامل أو التلامس مع الكرة هى أقل من نقطة مستوى الرأس .

– بينما يكون التلامس مع الكرة فى نقطة أعلى الرأس ، وذلك فى حالة الاعداد للخلف *Back set* .

– فى مرحلة متقدمة على المدرب (٢) أن يراعى أن تكون الكرات سريعة ومفاجئة فى أماكن متفرقة قرب الشبكة – بعيد عنها – على خط الـ ٣م ... إلخ .



شكـل (٢٥)
تدريب هجوم التمرير
Attack the pass

- الغرض مـن التـدريـب : *Purpose of drill*

– يتمـثل الغرض من هذا التدريب فى الارتقاء بمسـتوى الأداء الفنى للمعد ، وتحويله فـى بعض الحالات إلى مهاجم *an offensive* ، يهدد أو يتواعد بالضرب *threat by hetting* ، أو مـخيـراً بين الضـرب الخفـيف مسـموع الطرقعة *dumping* ، أو *jamming the pass* أو من الضـرب فوق حائط الصد *over the block hitling* .

- عـدد اللاعبيـن والأشخاص : *Players & Personnels*

يحتاج هذا التـدريب من (١) لاعب واحد إلى (٦) ست لاعـبين فى مـرحلة مـتقـدمـة تزداد إلى فـريق كـامل ، مدرب .

- الاحتيـاجــات : *Equipments*

صندوق كـرة به مـن (١٠ – ١٥) كـرة – ملعب كـرة طائر كامل .

وصف التدريب : *Description*

– المدرب (٢) مـتـواجـد فى مـركـز (١) داخل المنطقة الدفـاعـيـة ،

اللاعب المعد "S" فى مركز (٣) على الشبكة داخل منطقة الهجوم .

- يقوم المدرب بقذف الكرة عاليًا اتجاه الحافة العليا للشبكة ، بطريقة تسمح اللاعب المعد أو المعدين أن يستخدموا أيديهم اليمنى أو اليسرى بكفاءة أثناء الضرب *spike* أو يلعبوها التمريرة بصوت مسموع *dump* ، تجاه ملعب الخصم .

- بمعنى أن تكون الكرة المقذوفة من قبل المدرب ناحية اليد اليمنى أو اليسرى لذراع المعد حتى يستطيع من خلالها خداع حائط الصد ، حيث لا يقوم بالتمرير إنما يضع الكرة من خلال *spike* أو ضوب بصوت مسموع *dump* أو من *over the block* ، شكل (٢٥)

- يستطيع كل من اللاعبين المهاجمين أو لاعبى الصد المساعدة فى هذا النوع من التدريب من خلال تحرك المهاجمين الغرض للمعد وكذا من خلال لاعبى الصد فى عمل حائط صد أمام ضرب المعد .

- على اللاعب المعد أن يقرر أو يترك له حق الاختيار إما بالهجوم أو الاعداد وهذا يعتمد سرعة استجابة أو سرعة رد فعل لدى لاعبى الصد فى الناحية الأخرى من الملعب .

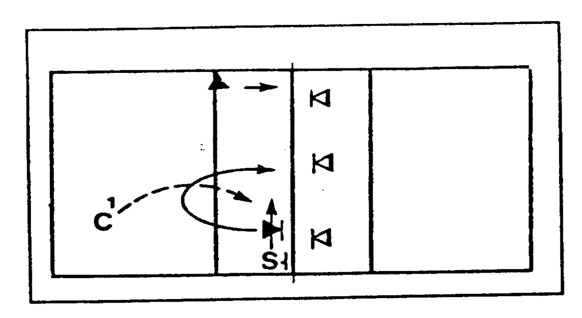
تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- عليه أن يقضى وقت أطول وقت ممكن فى تعليم اللاعب المعد كيفية استخدام اليد اليمنى أو اليسرى (بالنسبة لموقع الكرة) .

- وذلك لأن اللاعب عادة لا يستطيع تغيير وضع جسمه بالنسبة للضرب باليد اليسرى عندما يواجه المنطقة أو المركز (٤) .

- على المدرب أن يعرف أن استعمال اليد اليسرى يكون أكثر سرعة وأكثر خداعًا (غش) *deceptive* عنه عند استعمال اليد اليمنى فى الضرب .



شكل (٢٦)

تدريب إعداد أو هجوم

Attack or Set

- **الغرض من التدريب : *Purpose of drill***

- لتنمية وتقنين التغير السريع من الدفاع إلى الهجوم .

- **عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels***

يحتاج هذا التدريب إلى عدد من اللاعبين يتراوح من (٦) ست إلى (١٢) اثنى عشر لاعبًا ، مدرب أو مساعد مدرب .

- **الاحتياجات : *Equipments***

صندوق من الكرات *Feeder* به من ١٥ – ٢٠ كرة .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد المدرب فى مركز (١) فى المنطقة الدفاعية فى أحد نصفى الملعب ، معد "S" داخل منطقة الهجوم فى مركز (٢) ، بجوار لاعب مهاجم يستطيع القيام بالصد ، بالاضافة إلى المهاجم ناحية مركز (٤) ولكن على خط الـ ٣م ، جميعهم فى نفس نصف الملعب .

– فى النصف الآخر يتواجد ثلاث لاعبين فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) داخل منطقة الهجوم للقيام بالصد كل من مركزه .

– يقوم المدرب "C" بمناداة (بلوك *Block* أمر تنفيذ حائط صد) ، أثناء ذلك على اللاعب المعد "S" واللاعب المهاجم الذى بجوار تقليد حائط من مركز (٢) .

– بمجرد عودتهم للأرض (نزولهم من حائط الصد) ، على المدرب أن يقوم بقذف الكرة من مركز (١) بقرب لاعب الصد .

– فى تلك اللحظة على اللاعب المعد أن يتحرك اتجاه الكرة المقذوفة ، وذلك بمجرد أن يتحرك الصد الذى بجواره خلفًا بعيد عن الشبكة ، مستعملاً خطوة أو خطوتين أو ثلاث أو حتى أربع – بمعنى التقهقر للخلف بسرعة ، للتحضير للقيام بالضرب السريع . شكل (٢٦) .

– على اللاعب المعد أن يقرر إما أن يقرر عمل هجوم عن طريق التمرير ، أو يقوم بالاعداد فى المنتصف أو للخارج وذلك للقيام بالضرب.

– فى الناحية الأخرى من الملعب (نصف الملعب الآخر) على لاعبى الصد الثلاث يعارضوا أو يمنعوا *oppose* الهجوم ، والمعد عليه أن يستجيب إلى اللاعب حائط الصد الذى أمامه ، وعلى ضوء ذلك يقرر التمرير للأوسط للخارج .

– يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٦) .

– يمكن أن يحتسب عدد مرات الهجوم أو الاعداد وكذا الصد الناجح لكل لاعب .

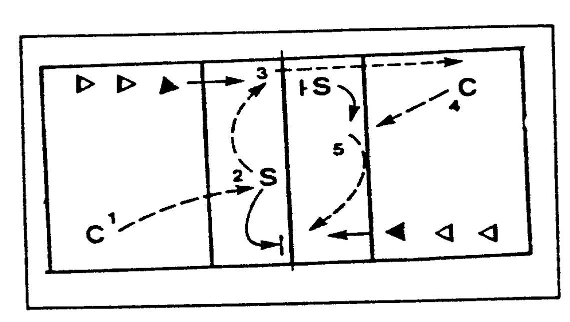
– يتناوب اللاعبين العمل ما بين الاعداد والضرب والصد .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

على المدرب أن يلاحظ مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ التدريب:

– يجب على المعد عادة الا يقوم بالهجوم من تمريرة مباشرة فى أمام لاعب حائط الصد الأوسط وذلك .

– بواسطة الوثب للاعداد *jump setting* إلى المهاجم الخارجى الذى فى العادة سوف يخالف لاعب حائط الصد الأوسط وذلك عندما تمر الكرة إلى منتصف الملعب .



شكل (٢٧)

تدريب الإعداد والصد

Set and Block

– الغرض من التدريب : *Purpose of drill*

– يعمل هذا التدريب على تنمية التغيير السريع من الهجوم للدفاع.

– عدد اللاعبين والأشخاص : *Players & Personnels*

لتنفيذ هذا التدريب يجب تواجد من لاعبان (٢) إلى (٦) ست ضاربين بالاضافة إلى مدرب ومساعده .

– الاحتياجات : *Equipments*

صندوق لكرات (١٠ – ٢٠) ، ملعب كامل .

وصف التدريب : *Description*

– يتواجد مدرب داخل المنطقة الدفاعية فى مركز (١) أو امتدادها فى أحد نصفى الملعب ، بالاضافة للاعب المعد الذى يشغل مركز بين

(٢) ، (٣) داخل منطقة الهجوم ، وكذا ثلاث أو مجموعة من المهاجمين خلف خط الـ ٣م ناحية مركز (٤) .

- يتواجد نفس اللاعبين فى المراكز المقابلة فى نصف الملعب الآخر.

- يقوم المدربان فى أن واحد يقذف الكرة إلى المعد بعد قيامه بعمل أو تقليد حركة حائط الصد (بمجرد نزوله من الصد) .

- على اللاعب المعد أن يوزع الكرات إلى اللاعب الضارب فى مركز (٤) ، ثم يعمل على متابعة الاعداد ويعود مرة أخرى بالتقهقر إلى مركز (٢) للقيام مرة أخرى بالصد أمام اللاعب المهاجم والموجود فى الناحية الأخرى من الملعب . شكل (٢٧) .

- هاتان الحركتان بواسطة المعد يجب أن تكرر بسرعة ثم أسرع فأسرع حتى يعطى المدرب تعليماته بتغير معدين جدد .

- يجب أن يراعى التسلسل والترتيب الخاص بخط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب أنظر الشكل (٢٧) .

- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم حسب تعليمات المدرب .

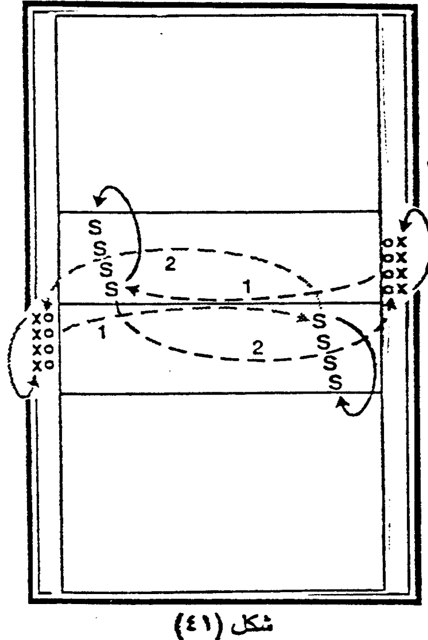
- من الممكن احتساب عدد مرات الاعداد والضرب الناجحة لكل لاعب بالنسبة للعدد الكلى .

تعليمات للمدرب : *Coach Instructions*

يجب على المدرب ملاحظة مجموعة التعليمات التالية عند تنفيذ هذا التدريب :

- يجب على المدرب أن يلاحظ تحركات اللاعب المعد .

- ضرورة التركيز على النزول أو الهبوط على قدم واحدة من حائط الصد ، وأن يواجه الملعب الخلفى .



شكل (٤١)

تدريب

تدريب الاعداد العالى للخارج
High out side set drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– لكى نجعل اللاعبين أو الدارسين فى هذا التدريب متضامنين ويحتويهم هذا التدريب بصورة أكثر فعالية ، هنا يجب أن نجعل هناك قطار يتضمن اللاعبين المستقبلين (المكلفين باستقبال الكرات) وقطار آخر للاعبين المعدين، بحيث يبلغ عدد المعدين والمستقبلين فى كل قطار (٤) لاعبين فى النصف الواحد من الملعب .

– فور الانتهاء من العمل سواء كان استقبال أو اعداد يذهب كل لاعب بعد كل قذفة إلى القطار خاصته .

– أجعل هناك قطار (خط) خاص بالمستقبلين قرب أحد خطى الجانب ، وقطار (خط) آخر للمعدين قرب خط الجانب الآخر من الملعب ، أنظر شكل (٤١) .

– من الممكن أن يكون هذا التدريب أكثر فعالية وأهمية خاصة إذا كان العمل يتم قرب الشبكة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب إلى ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل زوج خطوط

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل أحد اللاعبين *(S)* (المكلف بالاعداد) يقف على بعد ٥ أقدام من الجانب الأيمن ، بينما اللاعب الآخر المساعد أو الشريك (×٥) يقف خارج الخط الجانبي الأيسر ، أنظر شكل (٤٠)
- إجعل اللاعب المساعد *Partner* الذى يقف فى أول القطار (خط) (×٥) يقذف الكرة اتجاه الجانب الآخر للملعب ناحية اللاعب المكلف بالاعداد .
- هنا ، فى تلك اللحظة يجب على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة على ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق الحافة العليا للشبكة ، شرط لو هبطت هذه الكرة فأنها يجب أن تهبط على بعد ١ قدم من قرب الخط الجانبى الأيسر.
- حركة قذف الكرة إلى المعد *(S)* يجب أن تكون من أسفل لليد وسهلة وعالياً .
- يحتاج الاعداد لأن يكون على مسافة ما بين (١) إلى (٣) أقدام بعيدة عن الشبكة وعلى ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق قمة الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- التنوع فى الارتفاع الخاص بالاعداد .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- اجادة التحرك إلى الموقع (أو المركز) .
- الاهتمام بوضع مربع الكتفين اتجاه الهدف .
- الاعداد يكون للأمام ولأعلى .
- المتابعة الخاصة بالتغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٥) اعداد جيد ، وذلك من (٢٠) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل القاذف ينوع التقارب المسافى *Closeness* الخاص بالقذف اتجاه الشبكة .
- نقص (قلل) المسافة الخاصة بالمعد والبعيدة عن منطقة الهدف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٣٠) :

تدريب الاعداد العالى الخلفى

High back set drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- لكى يشمل هذا التدريب جميع اللاعبين إجعل هناك ثلاث خطوط (قطارات) للعمل بحيث يكون (٤) لاعبين مكلفين بالقذف (قاذفين) ، (٤) لاعبين مكلفين بالاعداد (٤) أربع لاعبين مستقبلين .

شكل (٤٢)

- بعدما ينتهى القاذفين من قذف الكرة عليهم الانتقال والوقوف فى نهاية خط (قطار) اللاعبين المعدين (خط الاعداد *Setup line*) ، أنظر شكل (٤٢) .

- أيضاً وبعدما ينتهى اللاعبين المكلفين بالاعداد من الانتهاء من الاعداد عليهم الانتقال بسرعة إلى نهاية الخط (القطار) الخاص بالمستقبلين شكل (٤٢) .

- فى حين ، وبمجرد ما يمسك المستقبلين تلك الكرات المعدة عليهم الجرى الانتقال إلى نهاية خط (قطار) المكلفين بالقذف .

- إجعل واحد من مجموع هذه الخطوط الثلاثة على جانب من الشبكة ، بمعنى آخر أجعل هناك ثلاث خطوط على جانب من الشبكة أو فى كل نصف من نصفى الملعب ، بحيث يتضمن النصف الواحد من الملعب قطار للقاذف يقف فى امتداد مركز (٦) ، وقطار المعدين يقف بين مركزى (٢) ،

(٤) والمستقبلين فى اتجاه الضرب من مركز (٢) أنظر شكل (٤٢) .

- أنتم (المدرب) أن يكون مركز المعدين قرب الشبكة فهذا مهم جداً .

احتياجات Equipments

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين فريق (أو مجموعة خط ثلاثى) .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو الفريق ، بحيث يكون هناك أربع (٤) لاعبين فى كل خط (قطار) من الخطوط الثلاثة .
- اللاعبين أو الدارسين القائمين بالقذف *Tosser* يقفوا فى منتصف خط الهجوم *(To)* .
- اللاعبين المعدين *Setter's* يقفون على بعد (٥) خمس أقدام من خط الجانب الأيمن .
- اللاعبين المستقبلين *Receivers* خارج الخط الأيمن الجانبى تماماً ، أنظر شكل (٤٢) .
- يقوم اللاعب المكلف بالقذف بقذف كرة عالية إلى اللاعب المعد الذى عليه أن يعد الكرة اعداد خلفاً *Back set* ، على ارتفاع لا يقل عن (٥) خمس أقدام عن الحافة العليا لقمة الشبكة .
- يجب أن تهبط الكرة المعد اعداد خلفى على بعد (١) قدم من خط الجانب الأيمن حتى يستطيع المستقبل أن يمسكها بعد ارتدادها .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب المعد حرية التنوع فى الارتفاع الخاص بالاعداد .

– ربما يترك للاعب المكلف بالقذف حرية قذف الكرات قريبة من الشبكة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التحرك السريع إلى الوضع (أو المكان المحدد) .

– مرع الهدف .

– الاعداد يكون اتجاهه لأعلى بينما يتقوس الظهر .

– الدوران بسرعة واتخاذ الجسم لوضع التغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد (١٥) خمسة عشرة كرة معدة من (٢٥) كرة مقذوفة .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– حرك أو أجعل حركة القاذف لتكون أقرب للمعد .

– خفض أهداف النجاح .

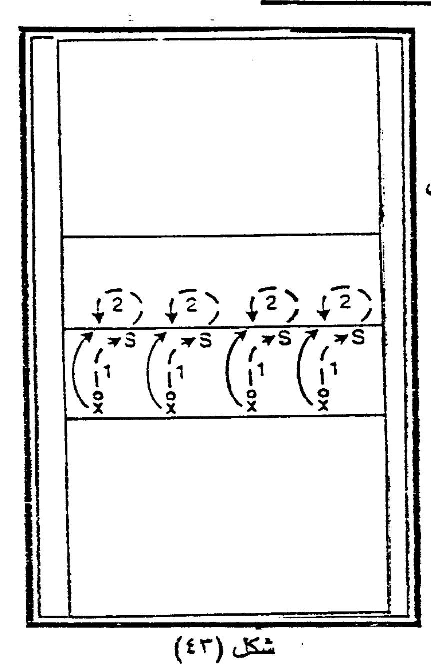
لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty***

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– اجعل اللاعب المكلف بالقذف *Tosser* يتوع فى مسافات بالنسبة للشبكة .

- إجعل اللاعب المكلف بالقذف *(Tosser)* ينوع من ارتفاع القذف .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب الاعداد السريع
Quik set drill



شكل (٤٣)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- لا تضع أكثر من أربع (٤) مجموعات (فرق) فى كل نصف ملعب ، بحيث يتكون كل فريق من زوج من اللاعبين فى كل ملعب ، وعليه يتم تقسيم الملعب بخطوط وهمية طولية .
- تأكد من اقتراب المهاجم ، بحيث يكون فى وضع كما لو كان سوف يتم الضرب .
- راعى رفع (امتداد) اليد الضاربة عالية لتمثل هدف للاعداد .
- التشديد على ضرورة هبوط المهاجم على القدمين .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :
- ملعبان كرة طائرة قانونين الأبعاد ومتجاوران .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل زوج من اللاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يفضل فى بدء هذا التدريب أن يحدد أو يعين المدرب أحد اللاعبين (المساعد) كمهاجم ، بينما الآخر كمعد .
- اللاعب المحدد كمهاجم ورمزه (×°) يبدأ من على خط الهجوم ، بينما اللاعب المعد *(S)* يقف قريباً من الشبكة ، مع ملاحظة أنه يجب على الأخير *(S)* أن يرفع يديه قرب الشبكة بحيث تمثلان كهدف .
- يقوم اللاعب المهاجم (×°) بتنفيذ مهارة التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* اتجاه اللاعب المعد *Setter (S)* الواقف قرب الشبكة ، أنظر شكل (٤٣) ، ثم فجأة يجرى هذا المهاجم بسرعة إلى الشبكة عقب تنفيذه للتمريرة (من أعلى فوق الراس) ويثب متخيلاً الضرب .
- يثب المهاجم بمجرد ما يلمس اللاعب المعد *(S)* الكرة ، رافعاً يديه كهدف للمعد للاعداد عليها .
- على اللاعب المعد *(S)* فور وصول الكرة إليه تنفيذ الاعداد السريع *Quick set* ، شرط أن تكون الكرة على بعد (١) قدم أمام المهاجم (أو المهاجمة) ، وعلى ارتفاع من ١ -٢ قدم أعلىْ الحافة العليا للشبكة ، أنظر شكل (٤٣) .
- يقوم اللاعب المهاجم بمسك (لقف) هدف الكرة المعدة اعداد سريع ويهبط على كلا القدمان ويعود إلى خط الهجوم .
- بعد تنفيذ محاولات عديدة تتغير الأماكن .
- يجب على المهاجم والمعد أن يتنقلا مع بعضهم سواء كان ذلك داخل التدريب (أو خارج التدريب) قبل تنفيذ التدريب للتنسيق فيما بينهم .
- يلاحظ فى هذا التدريب أن ارتفاع التمرير إلى المعد ، يعطى وقت أكثر للاعب المهاجم للقيام بالاقتراب .

- المهاجم يتحرك مع تمريرته (أو تمريراتها) (فى حالة وجود لاعبة) .
- على المهاجم أن يثب بمجرد أو قبل ما تترك الكرة أيدى المعد .
- تكون مسئولية المعد مسئولية كاملة ليجعل الكرة تتجه مباشرة إلى المهاجم ، الذى على الأخير أن يعى الحقيقة وهى أنه ليس لديه وقت للاصلاح أو لتصليح وضع جسمه .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب ***Student or player option***

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- حرية الاختيار فى أن يقوم بالاعداد أو الهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- اللاعب المعد يرفع يده عالياً كهدف للتمرير .
- اللاعب المعد ينادى على التمريرة .
- ربما يقوم المهاجم بالاقتراب السريع مستخدماً مرجحة سريعة وقصيرة للذراع .
- المهاجم يمرجح الذراع الضاربة كهدف للاعداد .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب ***Student or player success goals***

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

- محاولة تنفيذ عدد (٥) خمس ضربات (متخيلاً الضرب) من (١٠) كرات معدة .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- التمرير من أعلى فوق الرأس من قبل المهاجم يمكن أن تكون عالية.
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- التمرير من أعلى فوق الرأس يمكن أن تتجه منخفضة .
- أرفع أهداف النجاح .

تدريب الاعداد (من) تمريرة سيئة *Setting a bad pass drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان
Group or team management & safety tips

يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم الفصل أو الفريق بحيث تضع كل ثلاث لاعبين يشكلون فريق فى نصف ملعب أنظر شكل (٤٤) ، أيضًا من الممكن استعمال كرتان لكل فريق، بغرض المساعدة فى جعل التدريب يتسم بالاستمرارية .

شكل (٤٤)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ، ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

- كرتان لكل فريق مكون من ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- أجعل اللاعب *(A)* يمثل اللاعب القاذف للكرات *(To)* ، ويقف فى الملعب الخلفى الأيسر داخل منطقة الدفاع وبالتحديد ناحية مركز (٥) ، المعد *Setter (S)* فى المركز الخلفى الأيمن ، وأمام امتداد مركز (١) ثم ضع أيضاً لاعب ممثلاً كهدف (×) على شمال الخط الجانبى وخارجه (ناحية مركز ٤،) وعلى بعد ١ أو ٢ قدم من الشبكة .
- ينادى اللاعب المكلف (بالقذف *Tosser (To)*) بكلمة *(Go)* ، ثم فجأة يقوم بقذف الكرة عالياً وعلى بعد لا يقل عن (١٠) أقدام بعيدة عن الشبكة ومتظاهراً بأنها تمريرة صحيحة .
- فى نفس اللحظة على اللاعب المعد القيام بالجرى من المنطقة الخلفية إلى داخل مكان الاعداد على الشبكة (بين ٢، ٤،) ، بناء على كلمة *(Go)* ، حيث عليه أن يستجيب للقذفة بأن يتحرك بعيداً عن الشبكة (حتى خط الهجوم) ، واضعاً كتفيه لجهة الجانب الأيسر .
- المعد يقوم بالاعداد العالى لجهة للخارج جهة الشخص الممثل كهدف(×) .
- يلاحظ أن الاعداد يجب أن يكون على ارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام فوق ارتفاع الشبكة .
- أيضاً يلاحظ بأن على اللاعب الممثل للهدف (×) ألا يأخذ أو يقوم بأكثر من خطوة لكى يمسك هذه الكرة .
- يهتم المدرب بضرورة التأكيد والتشديد على تحرك المعد بسرعة إلى الشبكة .
- أيضاً يهتم المدرب بضرورة التأكيد والتشديد على المعد أن يدور حول الكرة، شرط أن يكون مربع الكتفين يواجهان الهدف .
- يجب على المعد أن يعبر الكرة فى زاوية، وعلى بعد (٢) قدم من الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للقاذف حرية الاختيار اتجاه قذف الكرة إما اتجاه الخط الجانبى الأيمن أو الأيسر .

– على المدرب أن يقرر من الذى سوف يبدأ وما هو دوره ، أو يترك ذلك للاعبين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– محاولة تنفيذ ثمانى (٨) تمريرات لجهة الخارج *Out side set* ، وذلك من اجمالى (١٠) عشرة كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن يكون القذف أقرب إلى المعد .

– كذلك من الممكن أن يكون القذف عالياً إلى المعد .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

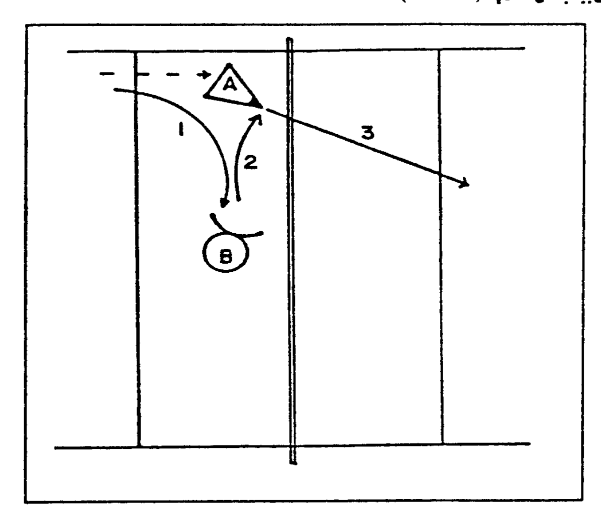
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن تجعل القاذف يقذف كرات منخفضة للاعب المعد .

– من الممكن أن تجعل القاذف يقذف كرات أبعد عن المعد .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (١٥٣)



شكل (١٥٣)

- الغرض *Purpose* : اعداد – الضرب الهجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقوم اللاعب "A" من خلف خط الهجوم برمى الكرة بحرص إلى المعد "B" الواقف داخل منطقة الهجوم ، وقرب الشبكة .

– فجأة يبدأ اللاعب المعد *Setter* "B" فى اعـداد الكرة لـ "A" لضربها .

– على اللاعب "A" سرعة التقدم مطبقًا خطوات الضربة الهجومية للقيام بمهمة الضرب .

– مع المبتدئين (الناشئين) يؤخذ فى الاعتبار رمى الكرة للمعد يتم بصورة جيدة وذلك ليجعلها سهلة الاعداد .

– أنظر شكل (١٥٣) لملاحظة تسلسل وترتيب الرمى والاعداد والضرب حسب الترتيب الموضح بالشكل.

– يراعى الاعداد الجيد من جانب اللاعب "B" .

– على اللاعب المهاجم "A" ألا يبدأ فى الاقتراب إلا بعد أن تغادر الكرة يد المعد "B" .

– على اللاعب المعد أن يتعرف على أنسب أساليب الاعداد المناسبة لكل لاعب .

– من الممكن أن يستخدم هذا التدريب ، كإحماء .

– على اللاعبين تناوب العمل فى فترة لاحقة .

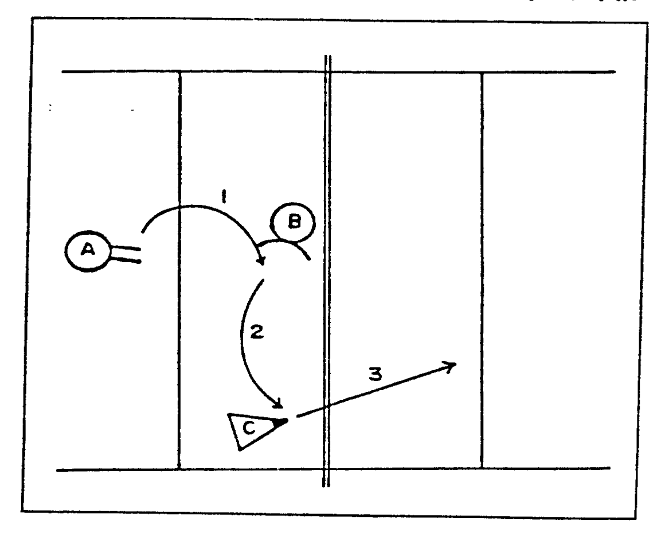
– من الممكن أن يحدد للضارب عدد معين من الضربات يتبدل بعدها المراكز .

– أو من الممكن أن يحدد لكل لاعب عدد معين من الضربات والاعداد .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة من العدد الكلى .

– يترك للمدرب توجيه المعد .

تدريب رقم (١٥٤)



شكل (١٥٤)

- الغرض *Purpose* : اعــداد – ضرب هجــومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كــرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يمــرر اللاعــب "A" المتــواجد فى المنطقــة الدفاعـية الكرة أو يرمـيهـا إلـى الـلاعـب "B" الواقـف داخـل منطقة الهــجـوم وقــرب الشــبـكة للقــيـام بمـهمة الاعداد .

- على اللاعب "B" أن يقوم باعداد الكرة إلى "C" المتواجد فى مركز الضرب (٢) لضربها من هذا المركز .

- من الممكن استعمال هذه التدريبات بأنواع مختلفة من الاعداد .

- انظر شكل (١٠٥٤) لملاحظة أماكن وقوف اللاعبين وملاحظة تسلسل الرمى والاعداد والضرب .

- يراعى الدوران عقب أداء خمس ضربات .

- كما يراعى الاعداد المناسب حسب راحة كل لاعب .

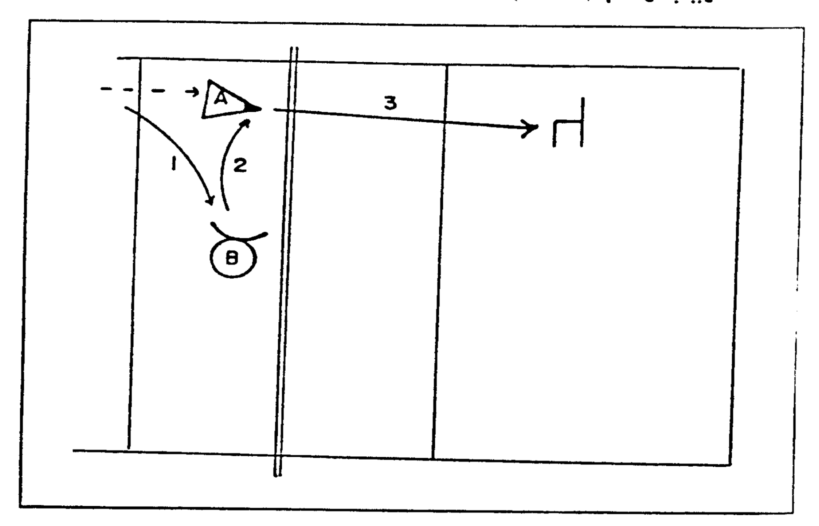
- على المدرب أن يوجه مهارات الاعداد والضرب .

- تحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة .

- من الممكن التدرج بالعدد المحدد من الضرب ٥ ، ١٠ ، ١٥ ضربة .

- يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة من المجموع الكلى .

تدريب رقم (١٥٥)



شكل (١٥٥)

- الغرض *Purpose* : إعداد - ضرب هجومي *Set, Spiking Attack*

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : لاعبان

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة ، مقعد

وصف التدريب *Drill Description* :

- يمرر اللاعب "A" المتواجد في المنطقة الدفاعية الكرة إلى اللاعب "B" ليقم الأخير باعدادها للاعب "A" الذي يكون قد بدأ في أخذ خطوات الاقتراب لضربها .

- يحاول اللاعب "A" أثناء ضربه للكرة أن يضربها اتجاه مقعد أو أى هدف . فى الناحية الأخرى العكسية من اللعب داخل منطقة الدفاع .

- يراعى التقدم بالضرب فى اتجاهات مختلفة من الجزء الخلفى للملعب فمثلاً لضربها أسفل خط الـ ٣م يجب أن يكون ضربها فى زاوية حادة .

- ضرورة التنبيه على اللاعبين أن يكون الضرب دائماً اتجاه الهدف.

- أنظر شكل (١٥٥) لملاحظة ترتيب وتسلسل الاعداد والضرب حسب الترتيب الموضح بالشكل.

- يترك للمدرب توجيه عملية الاعداد والضرب .

- من الممكن استعمال هذا التدريب بأنواع مختلفة من الاعداد .

- يراعى الدوران عقب كل خمس ضربات .

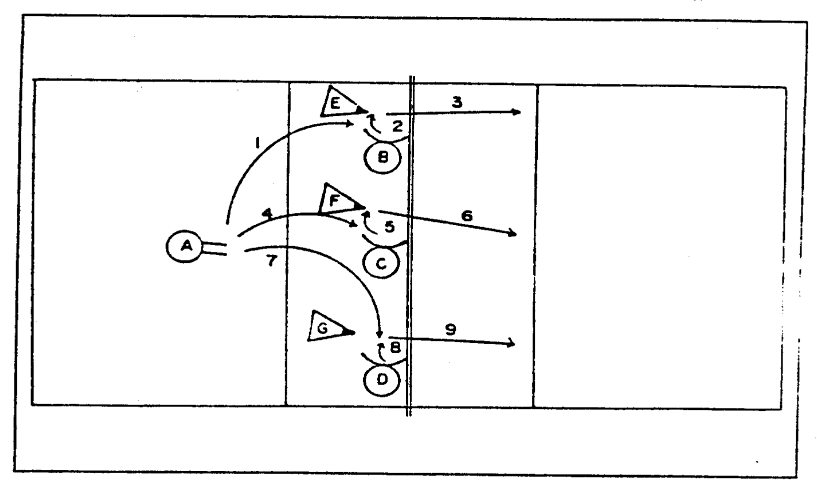
- من الممكن فى مرحلة متقدمة التدرج فى عدد الضربات المقترح ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ .

- يراعى ضرورة مواجهة اللاعب الضارب الهدف وهو فى الهواء .

- يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

- يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة .

تدريب رقم (١٦٦)



شكل (١٦٦)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب هجومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" داخل منطقة الدفاع وخلف الـ ٣م ، اللاعبون "B" ، "C" ، "D" يبعدان عن بعضهم بمسافة ١٥ قدم بين كل لاعب وآخر كمعدين بقرب الشبكة وتقريباً فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

– اللاعبون الثلاثة الآخرون "E" ، "F" ، "G" كضاربين من المراكز السابقة ، قرب المعدين .

– يبدأ اللاعب "A" من المنطقة الخلفية فى رمى الكرات بالتناوب للمعدين "B" ، "C" ، "D" على التوالى وبسرعة .

– يقوم اللاعبين الضاربين ، بالاقتراب (الجرى) بالتحرك للضرب من المعدين "B" ، "C" ، "D" .

– أنظر شكل (١٦٦) يوضح أماكن اللاعبين وترتيب التمرير واتجاهات الضرب .

– اشرح وكرر هذا التدريب .

– يعمل على تنمية صفة التركيز فى حالة وجود أكثر من كرة .

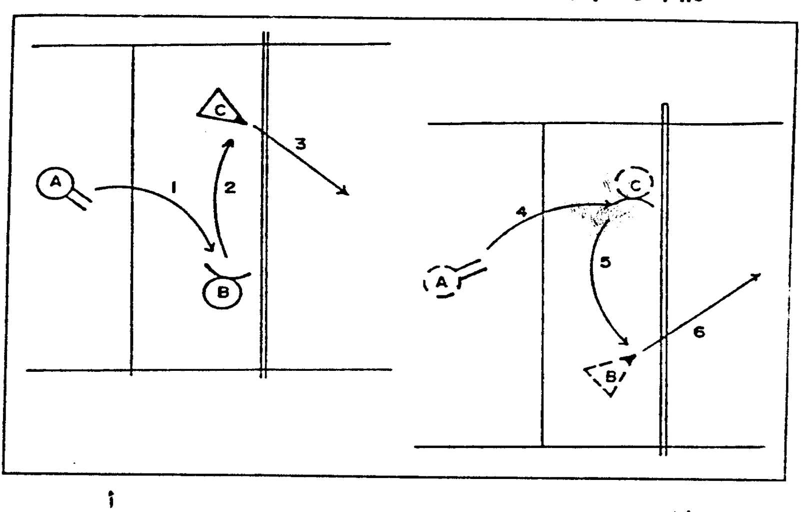
– يترك للمدرب توجيه مهارات الاعداد والضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) مرات ضرب لكل لاعب .

– يراعى الاهتمام بقوس طيران الكرة من اللاعب القاذف "A" إلى "B" ، ثم إلى "C" ، ، ثم إلى "D" .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب فى كل اتجاه على حدة .

تدريب رقم (١٦٧)



أ ب

شكل (١٦٧)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب هجومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : (١٠) كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الدفاع وخلف خط الهجوم قليلاً ، برمى الكرة بالتناوب اتجاه اللاعب "B" ، "C" بحيث يكون الأداء كالآتى :

– يقوم اللاعب "B" باعداد الكرة الأولى للاعب "C" لضربها شكل (١٦٧/ أ)وفى الكرة الثانية يقوم "A" برمى الكرة إلى اللاعب "C" لاعدادها لـ "B" لضربها وهكذا شكل (١٦٧ / ب).

– استمر فى العمل بسرعة ، ويتم دوران اللاعبين بعد ١٠ ضربات ساحقة .

– اشرح وكرر هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية سرعة الأداء الحركى للمهارة الاعداد فى وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب الواحد .

– يترك للمدرب توجيه مهارات الاعداد والضرب .

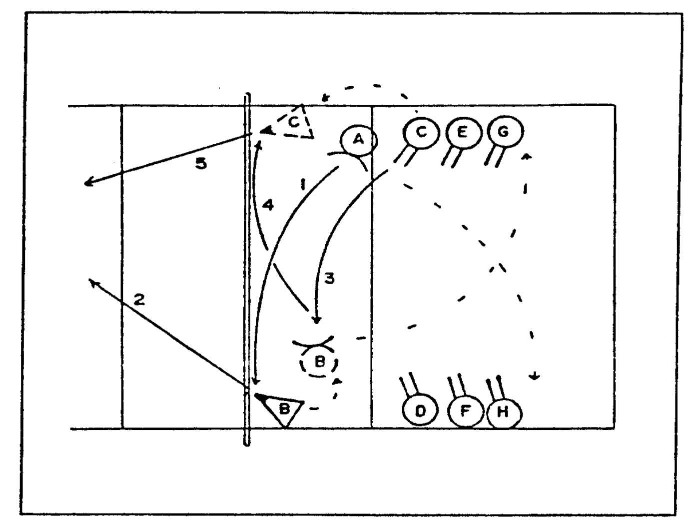
– يتناوب اللاعبين العمل فى اللاعب "A" بعد ١٠ مرات ضرب .

– يراعى الاهتمام باتجاه الضرب رقم (٣) فى شكل (١٦٧/ أ)، رقم (٦) شكل (١٦٧/ أب) .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب فى كل اتجاه على حدة .

– يسجل للاعب عدد مرات الضرب الناجحة والفاشلة فى كل اتجاه بالنسبة لمجموع الضربات .

تدريب رقم (١٦٨)



شكل (١٦٨)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى

Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ٧ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يبدأ اللاعبون من الوقـوف قطارتين ، كل قطار بجـوار أحد خطى الجانب قطار الجانب الأيمن يضم اللاعبين "A" ، "C" ، "E" ، "G" وقطار الجانب الأيسر يضم اللاعبين "B" ، "C" ، "D" ، "F" ، "H" .

– يقوم اللاعب "A" المتواجد فى أول القطار اللاعبين فى هذا التدريب بالاعداد المتقاطع (القطرى) للملعب للاعب "B" فى الجانب الآخر ليقوم بضربها شكل (١٦٨) .

– بمجرد ضرب اللاعب "B" للكرة ونزوله من الضرب ، يقوم اللاعب "C" المتواجد وراء "A" بقذف أو رمى الكرة لـ "B" لاعدادها متقاطعاً قطرى للاعب "C" لضربها وذلك بعد أن يكون قد تقدم ليحل محل "A" الذى التحق بقطار الجانب الأيسر .

– يجب على كل لاعب أن يعيد الكرة فى الحال عقب أداؤه للضرب .

– يجب على اللاعبين متابعة كراتهم والتحرك بعد الأداء فى نهاية كل قطار/كما مبين بالشكل (١٦٨) الذى يوضح ترتيب التمرير وطريقة تحرك اللاعبون ، والانتقال إلى القطار الاخر .

– اشرح وكرر هذا التدريب بكرة بطيئة عند بدء التنفيذ بمعنى :

– فى مثل هذه التدريبات الكثيرة العدد يفضل أن يتم تعليم التدريب الأول بدون كرة (مجرد تحركات) ثم بكرة ممسلوكة ثم تنفيذ واقعى .

– استمر فى العمل بسرعة ويتم دوران اللاعبين عقب (٧) ضربات هجومية .

– يفيد هذا التدريب أيضًا فى تنمية سرعة الأداء الحركى لمهارة الاعداد والضرب فى وقت واحد وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب الواحد .

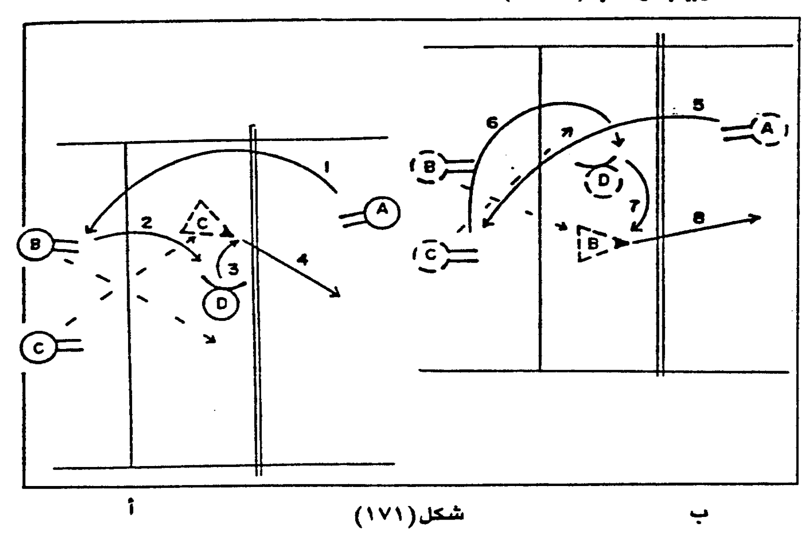
– يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .

– يجب بعد فترة متقدمة من التدريب أن يلاحظ المدرب انتقال القطار الأيمن بالكامل إلى الجانب الأيسر والعكس .

– يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب .

– يسجل لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب فى الاتجاه الأيمن والأيسر .

تدريب رقم (١٧١)



أ شكل (١٧١) ب

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى *Set, Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" فى أحد نصـفى الملعب وخلف خط الـهـجـوم وداخل منطقة الدفـاع ، بينمـا الثـلاثة لاعبـون الآخـرين "B" ، "C" ، "D" فـى النصف الآخر من الملعب داخل منطقة الدفـاع شكـل (١٧١/أ) على هيئة مثلث رأسه اللاعب "D" قرب الشبكة .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة لتعبر فوق الشبكة اتجاه اللاعب "B" ، "C" بالتوالى .

– يقوم اللاعب "B" بتمرير الكرة من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* للاعب "D" الواقف كمعد وعلى الشبكة وعلى الأخير "D" أن يعدها إما للأمام أو للخلف ، ترتيب (٢) .

– فى نفس اللحظة يجب على اللاعبان "B" ، "C" أن يتحركا بسرعة بالتقاطع عند تحركهم لضرب الكرة شكل (١٧٨) أ ، ب .

– يستطيع المعد "D" القيام بالاعداد من ترتيب (٣) ، ليكون الضرب من مركزى (٢) و (٣) ، هذا عندما يكون الكرة من "A" اتجاه "B" .

– أما إذا كانت الكرة من "A" ترتيب (٥) إلى "C" ترتيب (٦) بأن المعد "D" ترتيب الاعداد (٧) يقوم باعدادها خلفًا إلى "B" ترتيب الاعداد (٨) للقيام بضربها .

– يجب المحافظة على التحرك السريع للقيام بالضرب .

– يجب تعليم هذا التدريب ببطء من المشى ثم الجرى بدون كرة ثم تنفيذ بكرة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاستلام من الحركة مع التوجيه ثم الضرب .

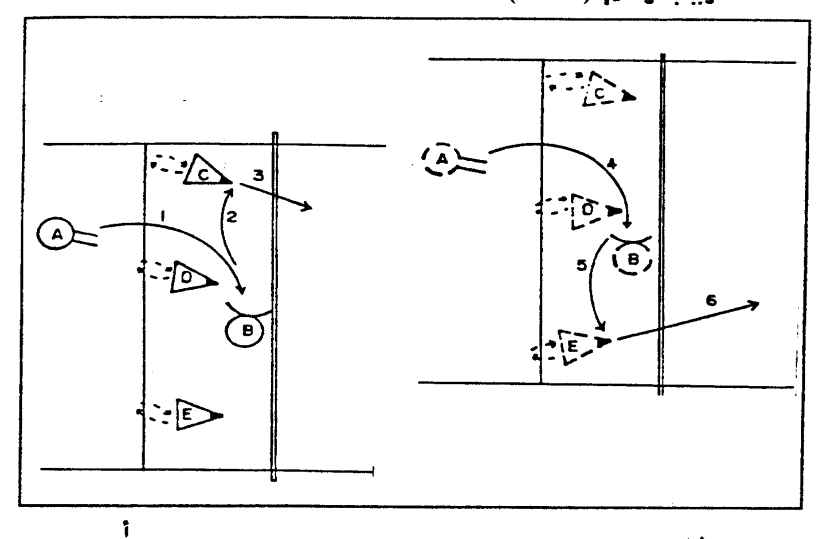
– كما يفيد هذا التدريب فى تعليم كيفية عمل التركيبات *Combination* الحادثة على الشبكة .

– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات تفيد تحركات اللاعبين .

– يحتسب لكل لاعب مهارات الاستلام ، الاعداد والضرب وتسجل المحاولات الناجحة والفاشلة بالنسبة للعدد الكلى .

– يتناوب اللاعبون العمل بعد ١٠ كرات .

تدريب رقم (١٧٢)



شكل (١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" خلف خط الـ ٣ م فى أحد نصفى الملعب ناحية مركز (٥) ، يرمى أو يمرر للمعد "B" الواقف قريبًا من الشبكة فى نفس نصف الملعب .

– يقوم اللاعب "B" المعد باعداد الكرات عشوائيًا لكل ضارب من الضاربين الثلاثة "C" ، "D" ، "E" الذين عليهم جميعًا التحرك للأمام لعمل الهجوم شكل (١٧٢/أ) .

– يجب على اللاعبين الضاربون أن يتحركوا خلفاً حتى خط الـ ٣م ويستعدوا بسرعة للضرب مرة أخرى ، ممكن لمس الخط .

– يجب المحافظة على التحرك أثناء التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبت مهارة الضرب من الحركة حيث اللاعبون الضاربون يلمسون خط الـ ٣ م .

– كما يفيد هذا التدريب فى تعليم كيفية عمل التركيبات أو مزج الهجوم حيث يتحرك المهاجمين الثلاث فى آن واحد .

– ويفيد أيضاً فى الارتقاء بسرعة رد الفعل للمهاجم الغير المتوقع كما فى حالة ضرب "E" من اعداد خلفى .

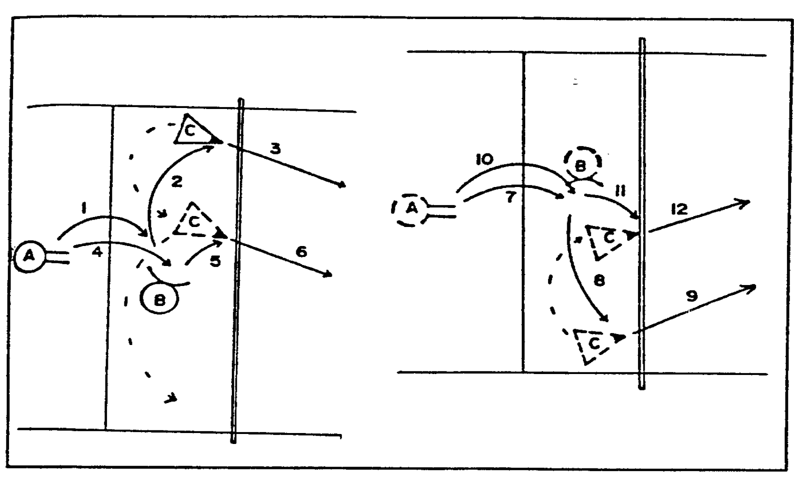
– يجب الاهتمام بتنمية عنصر سرعة الانتقالية فهى تفيد فى مثل هذه التدريبات .

– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات فى تحركات اللاعبين .

– يحتسب لكل لاعب مهارات الاعداد والضرب وذلك بعد تناوب العمل فيما بينهم .

– تسجل محاولات الضربة الناجحة لكل لاعب على حده .

تدريب رقم (١٧٣)



أ شكل(١٧٣) ب

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- نفس أماكن اللاعبون فى التدريب السابق (١٧٢) (أ ، ب) .
- يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣ م داخل منطقة الدفـاع برمى الكرة للاعب المعد "B" داخل منطقة الهجـوم الذى عليه أن يعدها

للاعب "C" لضربها من مركز (٤) .

- يكون الاعداد للكرة الأولى قرب الخط الجانبى الأيسر بينما يكون الاعداد الثانى (لنفس اللاعب "C" /٥) فى المنتصف فى حين الاعداد الثالث لنفس اللاعب "C" يكون قرب الخط الجانبى الأيمن شكل (١٧٣/ب) ، انظر شكل (١٧٣) أ ، ب لملاحظة خط سير الكرة وترتيب وكيفية تحرك اللاعبين .

- يكون اعداد الكرة الرابعة لنفس اللاعب "C" فى المنتصف شكل (١٧٣/ب) .

- اكمل إعداد خلفاً عبر الشبكة .

- يجب المحافظة على التحرك السريع للقيام بالضرب .

- ضرورة الاهتمام بتعليم الضارب المتحرك كيفية التحرك السريع .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاعداد والضرب .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم اللاعبين المهاجمين كيفية التحرك بطول الشبكة مما يساعد اكتساب مهارات الضرب المتنوع .

- كما يفيد هذا التدريب فى اكتساب اللاعب مهارات الضرب من مختلف المراكز وبطرق اعداد مختلفة للأمام وللخلف والمنتصف .

- يسمح للمدرب باعطاء توجيهات تغيير فى تحركات اللاعبين .

- يتناوب اللاعبين الثلاث العمل بعد ١٥ كرة مضروبة .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب من الناحية اليمنى - ثم المنتصف ثم اليسرى .

- وتسجل بالنسبة لمجموع الكلى (١٥) ضربة .

Learners may attend to as many task-irrelevant as relevant cues if their attention is not directed

الكلام الشفهى الحادث خلال

Verbal cues during modeling enhances learning

اللف

THE LOOP

١- قياس المهارة بوجه عام من خلال الانتباه كدليل أو برهان

Dome skill with attention to key or cue

٢- ممارسة المهارة من خلال التغذية المرتجعة كمفتاح أو برهان (لتحسينها)

Practice skill with feedback on key

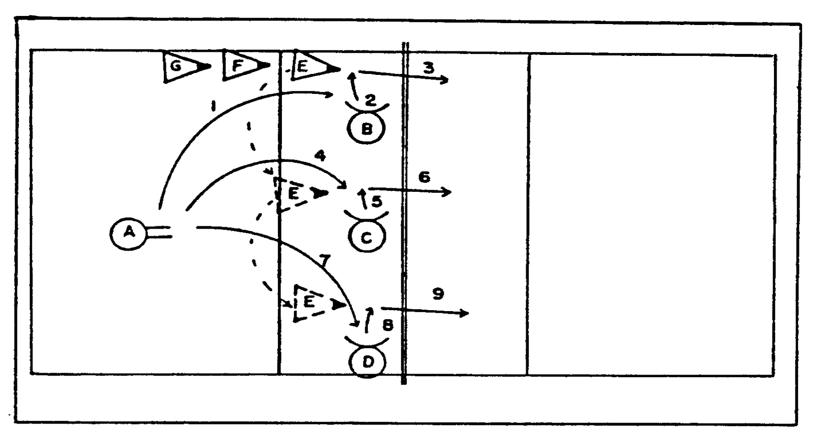
٣- قياس المهارة يواجه عام من الانتباه

Demo skill with attention to key

٤- ممارسة المهارة من خلال التغذية لمرتجعة

Practice skill with feedback on key

تدريب رقم (١٧٤)



شكل (١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٧ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" فى المنطقة الخلفية فى أحد نصفى الملعب يأخذ فى رمى الكرات للمعدين "B"، "C" ، "D" الواقفين قرب الشبكة .
- ترمى الكرات من "A" اتجاه المعدين "B"، "C"، "D" بالتناوب أو على التوالى .

- اللاعب "E" سوف يضرب (٣) كرات معده من "B" على النحو التالى الكرة الأولى قرب خط الجانب من اللاعب "B" ثم يتحرك جانباً لضرب الكرة الثانية من المنتصف من اللاعب المعد "C" ثم يتحرك جانباً لضرب الكرة الثالثة قرب الخط الجانبى الآخر المعده من اللاعب "D" شكل (١٧٥) .

- يجب المحافظة على سرعة التحرك .

- بمجرد انتهاء الضارب يبدأ الذى يليه فى القطار اللاعب "F" .

- يجب فى هذا التدريب التركيز على أن يتم تحرك الضارب بأقصى سرعة .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاعداد والضرب الهجومى المتحرك بصفة عامة .

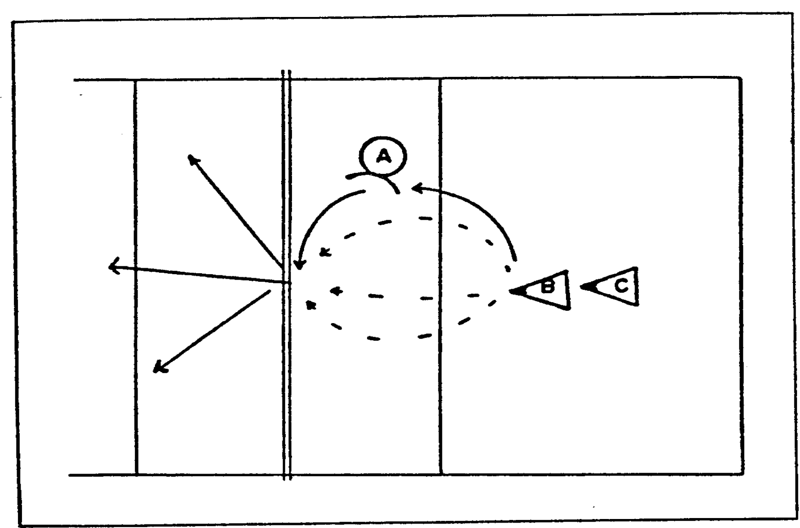
- وبصفة خاصة اتقان وتثبيت الضرب من مختلف المراكز (٢) ، (٣) ، (٤) .

- يترك لمدرب حرية توجيه اللاعبين .

- يتناوب لاعبى الضرب العمل مع المعدين بعد (١٥) كرة مضربة .

- يحتسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب من الناحية اليمنى ثم المنتصف ثم اليسرى .

تدريب رقم (١٧٥)



شكل (١٧٢)

- الغرض *Purpose* : اعــداد – ضرب هجــومى *Set, Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبيــن
- الاحتياجات *Equipments* : كــرتــان

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى التدريب على النحو التالى :
- اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم فى أحد نصفى الملعب .
- يقوم اللاعب "A" بمهمة إعداد الكرات للضاربين "C" ، "B" فى نفس الملعب بالتناوب ليقوما بالضرب .

- أثناء الضرب ، على الضاربين استعمال زوايا اقتراب مختلفة فى كل مرة يقوما فيها بضرب الكرة ، وأيضًا فى اتجاهات مختلفة تتفق وزوايا الضرب ، شكل (١٧٥) .

- يراعى تمرير الكرة من الضارب للمعد فى بداية التدريب .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت زوايا دخول الضارب لأداء الضرب .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم اللاعبين سرعة تغيير زوايا الضارب حسب الكرة المتوقعة .

- يحتاج هذا التدريب من المدرب إلى اعطاء بعض تدريبات الرشاقة قبل بداية التدريب .

- يجب أن يكون اتجاه الضرب يتفق وزوايا دخول اللاعب .

- يترك للمدرب التعليمات الخاصة بتصحيح زوايا الدخول لأداء الضرب .

- فى فترة متقدمة يترك للاعب الاعداد والضارب حرية اختيار زوايا الاقتراب .

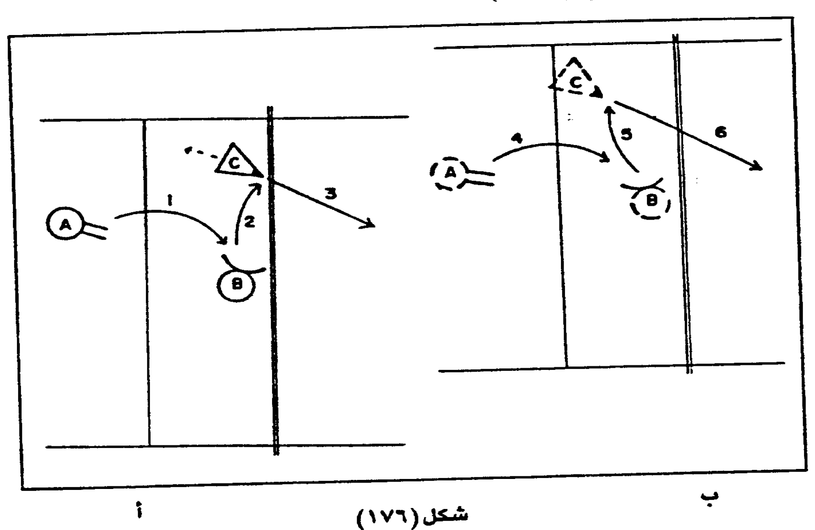
- بمواصلة التدريب على لاعب الضرب أن يكون حاضراً الذهن لدخول فى أى زواية اقتراب دون اتفاق مسبق مع المعد .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب أداء (١٠) ضربات ناجحة .

- تحتسب ويسجل لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة بالنسبة لمجموع الكلى المتفق عليه .

- من خلال هذا التسجيل يستطيع أن تعرف اقوى أو أضعف زوايا دخول للاعب .

تدريب رقم (١٧٦)



شكل (١٧٦)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٣ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يبدأ اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م فى قذف كرة للمعد "B" الذى عليه أن يعدها للضارب "C" .
- يراعى أثناء الاعداد أن يكون اعداد الكرة الأولى قرب الشبكة شكل (١/١٧٦) .

- ويكون اعداد الكرة الثانية بعيداً عن الشبكة ليرغم الضارب على التحرك خلفاً لضرب الكرة ، انظر شكل (١٧٦/ب) لملاحظة تغير مكان الضارب "C" .

- استمر فى أداء التدريب بسرعة .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارتى الاعداد والضرب الهجومى .

- كما يفيد هذا التدريب فى تعويد الضارب على الكرات الفاجئية التى تجيئ أمامه على الشبكة أو خلفه .

- يترك للمدرب تصحيح تحديد الاتجاه بقوله (قريب الشبكة) *Close* أو (بعيد عن الشبكة) *Away* .

- يترك للاعب حرية التصرف فى موقف الضرب إذا كانت الكرة أمامه أو خلفه .

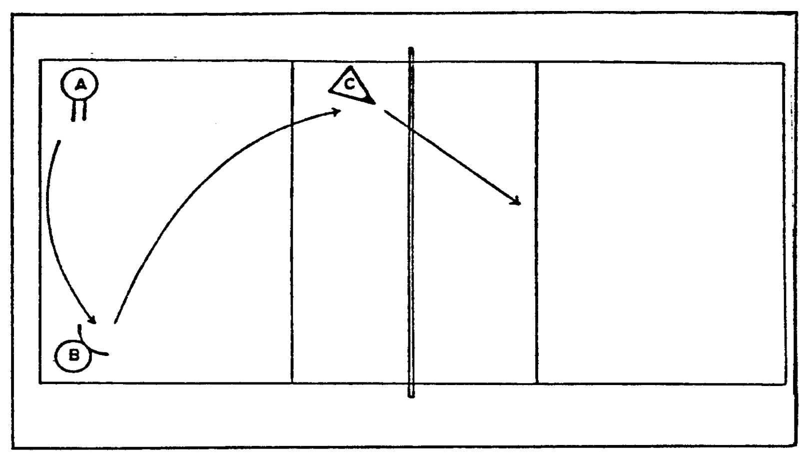
- بمواصلة التدريب يجب على اللاعب الضارب أن يكون حاضر الذهن ومهيئ لأى كرة معدة قريبة من الشبكة أو بعيد عنها .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب اداء (١٠) ضربات ناجحة .

- يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد الضربات الهجومية الناجحة والفاشلة والقريبة من الشبكة والبعيدة عنها .

- من خلال هذا التسجيل يستطيع أن تعرف ما يمتاز به هذا اللاعب ، فمثلاً هل يمتاز بالضرب القريب من الشبكة أو البعيد عنها .

تدريب رقم (١٨١)



شكل (١٨١)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعـب "A" فى الركن الأيسـر الخلفى من الملعب ، مـركـز (٥) بينما اللاعب "B" فى الركن الأيمن الخلفى مـركـز (١) ، واللاعب "C" فى الأمام من الجهة اليسرى مركز (٤) .

- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" *Long Pass* الذى عليه أن يعدها عالية *Long Set* عند الشبكة للضارب "C" ليقوم بالضرب شكل (١٨١) .

- يجب التدريب أولاً على الضرب أسفل الزاوية ، ثم التدريب على الضرب أسفل خط الـ ٣ م .

- يجب الحفاظ على الاعداد عالياً .

- يفيد هذا التدريب فى تعليم واتقان وتثبيت مهارة الاعداد من المنطقة الخلفية إلى الأمامية من قوس طيران عالى .

- حيث كثيراً ما نلاحظ أن هناك بعض الكرات الطائشة أو العرضية يمكن استغلالها وانقاذها وتنفيذ هجمة منها .

- يترك للمدرب حرية تصحيح قوس طيران الكرة .

- على اللاعب الضارب فى مركز (٤) أن يكون مستعداً للضرب وذلك من خلال النظر إلى الكرة .

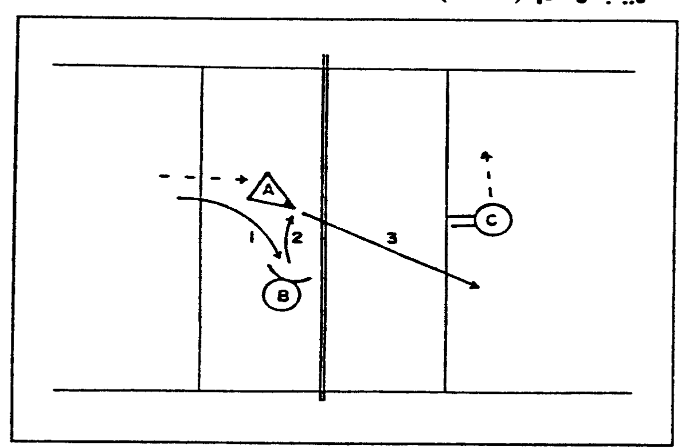
- يكون اتجاه الضرب هو اتجاه دخول زوايا اللاعب .

- يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل بعد (٥) مرات لكل لاعب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد والضرب الناجحة والفاشلة للوقوف على مستوى الضرب من هذه التمريرة .

- يمكن أن ننتقل اتجاه الضرب إلى مركز (٢) على أن يكون التمرير "B" إلى "A" إلى "C" ومركز (٢) على الشبكة .

تدريب رقم (١٨٢)



شكل(١٨٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب هجـومى *Set, Spiking Attack*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقف اللاعب "A" خلف خط الـ ٣م ، ثم يبـدأ فى تمرير الكرة للمعد "B" / ١ الواقف قرب الشبكة ليعدها للاعب "A" مرة أخرى الذى عليه أن يقترب لأداء الضرب .

– بمجـرد وثب اللاعب "A" بضـرب الكرة على اللاعب "C" / ٣ الواقف فى النصف الأخير من الملعب .

- يجب على اللاعب "A" أن يتخذ القرار وهو في الهواء لضرب الكرة في اتجاهات مختلفة بعيداً عن اللاعب "C" .

- يغير هذا التدريب في تعليم اللاعبين سرعة اتخاذ القرار .

- يفيد هذا التدريب في تعليم واتقان مهارة الاعداد القصير *Short Set* والضرب الهجومي السريع من مركز (٣) .

- يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعاً وراء كرته التي يكون قد مررها إلى المعد وإلا ينتظر خروج الكرة منه .

- على المعدان يكون باعداد الكرة سريعة وقصيرة نسبياً .

- يترك للمدرب تصحيح الاعداد ومراحل الضرب .

- يتناوب اللاعبون الثلاثة العمل بعد (٥) كرات هجومية لكل لاعب .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد وكذا عدد مرات الهجوم من مركز (٣) .

- من الممكن الاستعاضة عن اللاعب الهدف بمقعد .

المهارات المركبة

Skilles combination

مزج (خلط) ثلاث مهارات

Three skill combinations

تدريبات على ثلاث مهارات مركبة

مزج (تركيب) ثلاث مهارات

Three skill combination

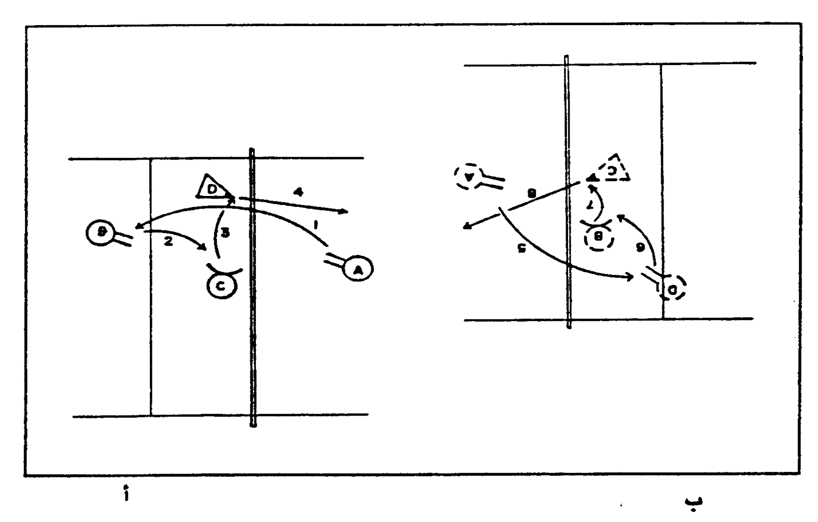
وبعد أن تتأكد كمدرب من تسيد معظم اللاعبين لمجموعة المهارات السابقة الذكر ، عليك أن تحاول أن تمتزج أو تخلط مجموعة مهارات مع بعضها البعض شرط أن يحكمها فى ذلك موقف تنافسى ، وسوف نحاول هنا أن نقوم بمزج أو خلط ثلاث مهارات لكى نجعل فيها تركيبة ، وهذه المهارات هى : الارسال *The serve* ، التمرير *Pass*، الاعداد *Set* .

ويجدر الاشارة هنا بأنه يجب على المدرب أن يعد لاعبيه لمواقف مباراة تنافسية وذلك من خلال مجموعة من التدريبات الموقفية التى تضم هذه المهارات .

ويلاحظ أن معظم اللاعبين يجدون أنه من السهل عليهم أن ينفذوا المهارة بصورة منفردة *Isoloated* ، ولكنهم يجيدون صعوبة بالغة عندما تتركب هذه المهارة ، مهارة أو مجموعة مهارات ، أخرى تكون مشابهة تماماً لما يحدث فى أثناء اللعب الفريقى أو التنافسى ، ويجب هنا أن نعى حقيقة هامة وهى أنه من الميم جداً عند تعليم أى مهارة جديدة ، يجب أن تكون مصحوبة بمهارة أو مجموعة مهارات سبق وأن تعلمها لاعبيك وذلك بوضعها فى شكل تدريبات موقفيا فريقية ، وأن فعلت فإنك بذلك تكون أستطعت بلاعبيك تسلق سلم النجاح .

وسوف نحاول هنا أن نسوق أمثلة لمجموعة من التدريبات التى تتضمن مجموعة المهارات السابقة الذكر وهى الارسال ، التمرير ، الاعداد ، وذلك فى صورة متدرجة من السهل إلى الصعب .

تدريب رقم (١٦٩)



شكل (١٦٩)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعـداد - ضـرب هجـومى
Passing, Set, Spiking Attack
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل هذا التدريب على النحو التالى :

- الـلاعـب "A" فى أحـد نصـفـى الملعب فى المنطقـة الدفـاعـيـة ، واللاعبون الثلاثة "B" ، "C" ، "D" فـى النصف الآخـر من الملعب شكل(١٦٩/أ) .

- يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة الأولى لتعبر من فوق الشبكة تجاه اللاعب "B" الذى عليه أن يمررها للاعب "C" الذى يقوم باعدادها للضارب "D" لضربها شكل (١٦٩/أ).

- بمجرد اللاعب "C" ما يضرب الكرة ، يرمى اللاعب "A" كرة جديدة للاعب "D" الذى يقوم باعدادها ليضربها "B" شكل (١٦٩/ب).

- اكمل هذا التدريب بسرعة ، ويراعى الدوران من ممرر *Passer* – لمعد *Setter* – لضارب *Attacker* .

- كذلك يكون اللاعب "A" متنوعاً من ضارب لمعد لممر .

- اشرح هذا التدريب وكرره باستمرار – أنظر الشكل لملاحظة نظام العمل وترتيب التمرير والاعداد والضرب .

- استمر فى العمل بسرعة ويتم دوران اللاعبين عقب (١٥) كرة – ضرب .

- يفيد هذا التدريب أيضاً فى تنمية سرعة الأداء الحركى لمهارة الضرب من مركز (٤) ، (٣) وذلك من خلال التناوب السريع ما بين اعداد وضرب للاعب واحد .

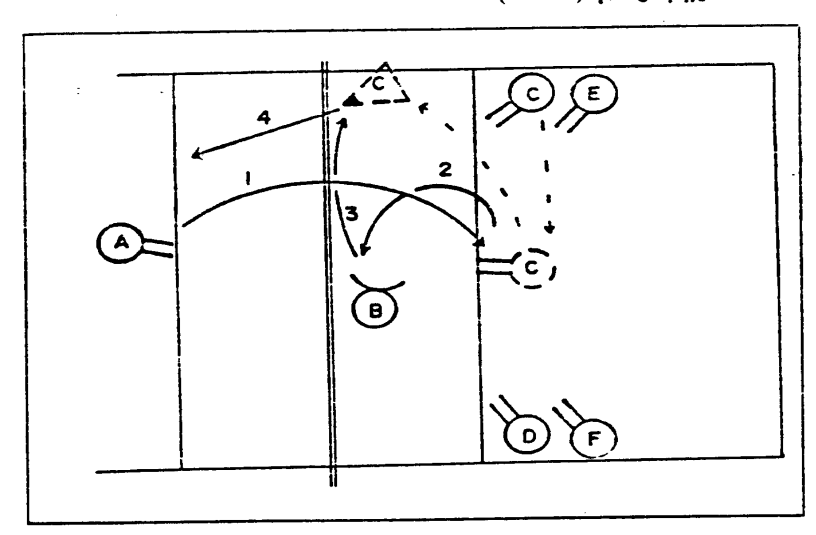
- يترك للمدرب شرح وتوجيه تحركات اللاعبين وكذا مهارة الاعداد والضرب .

- فى فترة متقدمة يسمح للاعب استلام الكرة من "A" أن يمررها باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm Pass* .

- يتناوب اللاعبين الثلاث العمل فيما بينهم عقب (١٥) ضربة .

- يحسب لكل لاعب عدد مرات الاستلام ، والاعداد ، والضرب الناجحة .

تدريب رقم (١٧٠)



شكل(١٦٩)

- الغرض *Purpose* : تمرير – اعداد – ضرب هجـومى

Passing, Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– اللاعـب "A" فى أحــد نصــفى الملعب وخـلـف خط الـ ٣ م وبـاقى اللاعبون فى النصف الآخر من الملعب .

– الـلاعـب "B" مـعـداً وواقـفـًا بـقـرب الشـبـكة للقـيـام بمهـام الاعـداد للاعبين ناحيته .

– اللاعبان "C" ، "E" عند خط الهجوم ويقرب أحد خطى الجانب ، بينما اللاعبان "D" ، "F" عند خط الهجوم أيضاً ولكن بقرب الخط الجانبى الآخر شكل (١٧٠) .

– يبدأ اللاعب "A" فى رمى الكرة فى منتصف الملعب وخلف خط الـ ٣ م وعلى اللاعب الضارب "C" المتواجد بجوار خط الجانب الأيمن سرعة التحرك لاستقبال الكرة . وتمريرها للمعد "B" ، وليعدها وفى تلك اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك مرة أخرى ليعود بجوار خط الجانب ليأخذ خطوات اقترابه لضرب الكرة. فى نفس اللحظة يجب على اللاعب المعد "B" أن يعد الكرة عالية قرب خط الجانب شكل (١٧٠) .

– يقوم اللاعب "D" بنفس عمل اللاعب "C" بالنسبة للكرة الثانية القادمة من ناحية "A" . وهكذا .

– اكمل هذا التدريب بسرعة ويراعى الدوران وفق الترتيب الموضح ١ ، ٢ ... إلخ كالآتى : استقبال *Reception* – اعداد *Setting* – ضرب *Spiking* .

– اشرح هذا التدريب ويفضل أن يتم تعلمه الأول بدون كرة (مجرد تحركات) ثم كرة ممسوكة ، ثم تنفيذ واقعى نظر لكثرة اللاعبين .

– استمر فى العمل بسرعة ويتم الدوران عقب (١٥) كرة مضروبة .

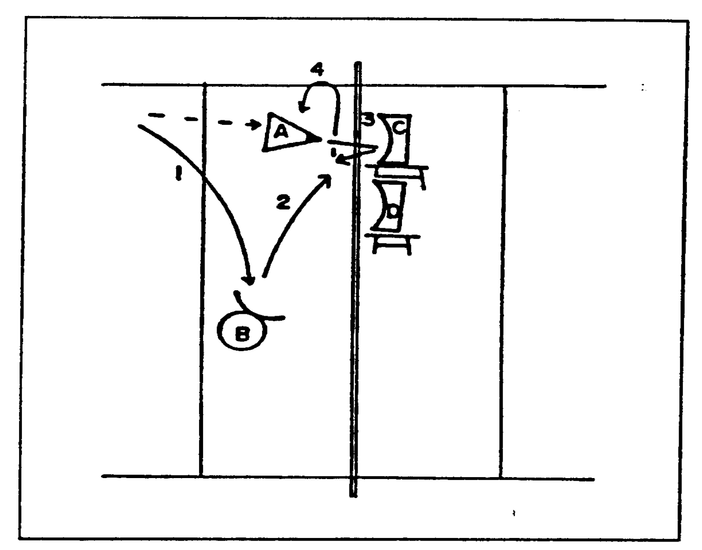
– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة الاستلام من الحركة مع التوجيه ثم الضرب من الاعداد وذلك من خلال تناوب العمل (استلام وضرب للاعب الواحد) .

– يسمح للمدرب باعطاء توجيهات تغيير تحركات اللاعبين .

– من الممكن أن يتم استلامه الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

– يحسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – الاستلام – الضرب .

تدريب رقم (١٨٣)



شكل (١٨٣)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - استرجاع

Setting, Spiking, Rebounding

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات ، ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقف اللاعبان "C" ، "D" فى أحد نصفى الملعب وكل منهما على المنضدة أو مقعد قرب الشبكة ليقوما بالصد .

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م بتمرير الكرة للاعب "B"

الذى عليه أن يعدها فى نصف الملعب الآخر أو الجهة العكسية للاعب "A" مرة أخرى ليقوم بضربها فى أيدى حائط الصد وذلك بعد أن تقدم على الشبكة . أنظر شكل (١٨٣) .

– يجب أن يحاول اللاعب الضارب "A" أن يستلم الكرات المنخفضة المرتدة من الحائط *Rebound* حائط الصد لتعود مرة أخرى عالية للمعد

- من الممكن الاستعانة بلوح للصد فى هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير وتنمية مهارة الضرب فى وجود حائط الصد .

– كما يفيد فى تنمية مهارة الكرات المرتدة من حائط الصد .

– يجب على اللاعب المهاجم "A" يحاول أن يضرب الكرة بقوة فى حائط الصد حتى تعمل على تقوية الذراع الضاربة ضد مقاومة من أيدى حائط الصد .

– من الممكن فى مرحلة متقدمة أن يحاول المهاجم ضرب الكرة فى أماكن مختلفة من أيدى لاعبى الصد .

– كما يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعًا فى النزول إلى الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرة المنخفضة من حائط البعيد .

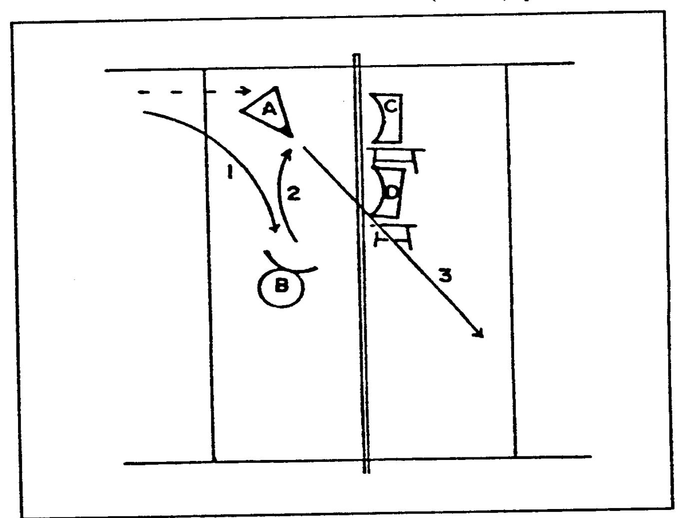
– يترك للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب فى الحائط ، كذلك توجيه المعد إلى ارتفاعات أقواس طيران الكرة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

– يحتسب لكل لاعب عدد الضربات الناجحة والفاشلة (الناجحة فى ضرب الحائط وكذلك فى كيفية استلامها منخفضة ، الفاشلة خارج حائط الصد تماماً) .

– تسجل النتائج لتعرف على نواحى القصور والاجادة فى الضرب

تدريب رقم (١٨٤)



شكل (١٨٤)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضـرب هجـومى
Set, Spiking Attack

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات ، ٢ منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقف اللاعبان "C" ، "D" كل منهما على منضدة وبقرب الشبكة لمحاولة صد الكرة فى أحد نصفى الملعب.

- يقوم اللاعب "A" فى الناحية العكسية بتمرير اللاعب "B" الذى

عليه أن يعدها لـ"A" ليقوم بضربها شكل (١٨٤) .

- يجب على الضارب "A" أن يحاول ضرب الكرة من حـول حائط (الزواية الخارجية) الصد لداخل الملعب .

- يمكن أيضاً استعمال لوح الصد بالنسبة لهذا التدريب أيضاً .

- يفيد هذا التدريب في تطوير وتنمية مهارة الضرب في وجود حائط صد .

- كما يفيد هذا التدريب في محاولة تنمية مهارة الضرب مع الهروب من حائط الصد .

- يفيد هذا التدريب أيضاً في تطوير القدرة على التفكير والتركيز في مهارة الضرب حول حائط الصد .

- يجب على اللاعب المهاجم أن يكون سريعاً في النزول في الوضع المنخفض حتى يستطيع استلام الكرات .

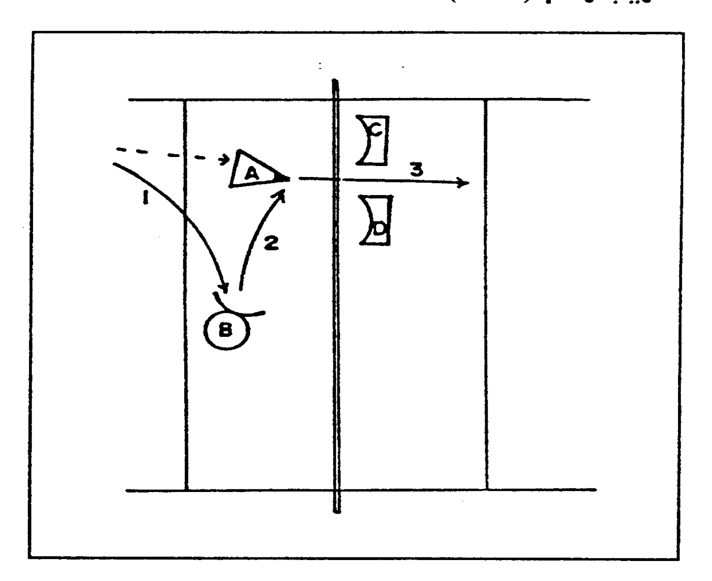
- يترك للمدرب توجيه اللاعب الضارب إلى أماكن الضرب ، أماكن حول حائط الصد ، كيفية الوصول بسرعة إلى الوضع الخاص بالكرات المرتدة .

- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم .

- يحتسب لكل لاعب ٥ ضربات ناجحة يتم بعدها تغير اللاعبين بما فيهم حافظ الصد .

- يحتسب نتائج المهارة بالنسبة للمجموع الكلي الذي يحدده المدرب .

تدريب رقم (١٨٥)



شكل (١٨٥)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضرب – صـد

Setting, Spiking, Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : أربع لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يقـوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣ م فى أحـد نصـفى الملعب بتمرير الكرة للمعد "B" الذى أن يعـدها قـرب الشـبكة للضـارب "A" ليضربها أثناء قيام "C" ، "D" بالصد شكل (١٨٥) .

- على اللاعبان "C" ، "D" أن يحركا أيديهم قبل الضرب ليتركا أمامه ثغرة فى حائط الصد للضارب ليقوم بالضرب حول حائط الصد شكل (١٨٥) .

- يجب على الضارب أن ينظر أولاً ثم يضرب .

- يعتبر هذا التدريب من تدريبات النصائح .

- يفيد هذا التدريب فى تطوير وتنمية مهارة المروق من بين أيدى لاعبى حائط الصد .

- كما يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس بمكان الثغرة فى أيدى لاعبى الصد .

- يفيد أيضًا فى القدرة على التفكير والتركيز فى مهارة الضرب مثل أدائها .

- ليست العبرة بقوة الضرب ولكن بنتيجة الضرب .

- على اللاعب المهاجم "A" أن يكون سريعًا عقب تمرير الكرة للاعب "B" حتى يستعد لبدء خطوات الضرب .

- يحاول المدرب فى فترة لاحقة أن يضيق المسافة أكثر بين لاعبى أيد حائط الصد .

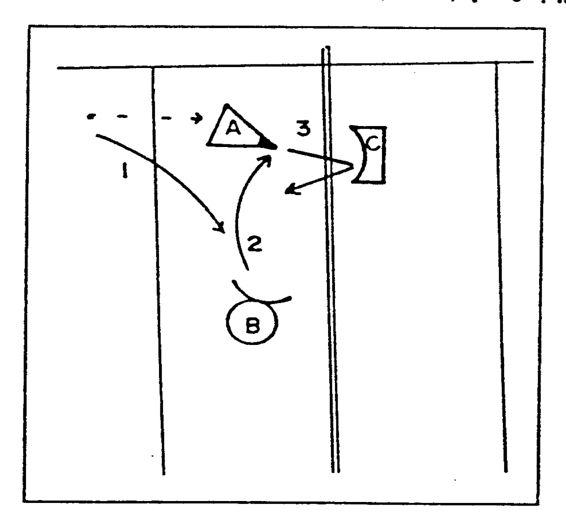
- يترك للمدرب مهمة توجيه تعليمات الضرب المار من الحائط الصد وكذا كيفية الادعاء فى وجود حائط الصد .

- يلاحظ أن أداء لاعبى حائط الصد أداء سليم أى بدون الوقوف على منضدة .

- يتناوب اللاعبين فيما بينهم عقب (٥) كرات مضروبة صحيحة .

- يحتسب وتسجل لكل لاعب عدد مرات الضرب الصحيح الناتج عنها نقطة .

تدريب رقم (١٩٥)



شكل (١٩٥)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضـرب – صـد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيـن
- الاحتياجات *Equipments* : كـرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" من خلف خط الـ٣م الذى عليـه أن يقـوم بـاعـدادها *Setting* إلـــى "A" الذى تقـدم ليقـوم

بضربها ضرب هجومي قوى *Spiking* ، فى حين "C" يقوم بالصد *Blocking* ، حسب ترتيب والتسلسل بشكل (١٩٥) .

– يجب على اللاعب "A" أن يقوم بضرب الكرة داخل أيدى لاعب الصد "C" شكل (١٩٥) .

– يكون هذا التدريب فى الأصل ذو منفعة للاعبى الصد .

– فور الانتهاء يعود اللاعب "A" لتكرار نفس العمل .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (١٠) مرات ضرب ناجح قوى .

– يجب على المدرب أن يهتم بتوجيهات حائط الصد .

– يحاول اللاعب الصد أن يقوم بدفع الكرة لأسفل فى كل مرة يقوم فيها بالصد .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير حائط الصد اتجاه الكرات المضروبة من مهاجم انظر شكل (١٩٥) لملاحظة وقوف الضارب ولاعب الصد .

– على لاعب الصد أن يضبط توقيته مع المهاجم المتقدم .

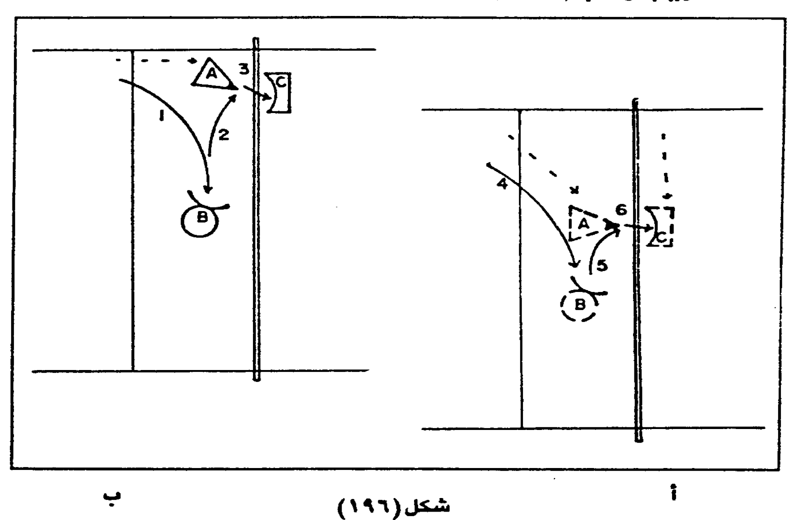
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد من سرعة الدخول على الشبكة للحاق بالضربة .

– بتكرار هذا العمل لأكبر عدد من الكرات أو بتحديده بالزمن نستطيع أن ننمى تلك المهارة .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الناجحة والفاشلة بالنسبة للمجموع وكذا عدد مرات الاعداد والضرب .

– يسجل عدد مرات الصد ، والضرب ، والاعداد التى يحققها اللاعب بعد تناوب العمل .

تدريب رقم (١٩٦)



ب شكل(١٩٦) أ

- الغرض *Purpose* : اعــداد – ضــرب – صــد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبيــن
- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كــرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" من خلف الـ ٣م بتمرير الكرة إلى اللاعب"B".
- يقــوم اللاعب "B" بالتــالى باعــداد الكـرة للاعب "A" فى أمــاكن مختلفة ليقوم الأخير بضربها ، شكل (١٩٦ / ١).

- يجب على اللاعب "C" القائم بحائط الصد أن يتحرك فى كل مرة حسب مكان الكرة ليقوم بالصد شكل (١٩٦ / ب) .

- كذلك يجب أن يكون اعداد الكرة بجوار الشبكة حتى تعطى الفرصة للاعب الصد .

- فور الانتهاء من الضرب يعود اللاعب "A" لتكرار نفس العمل من مكان آخر على الشبكة بنفس الطريقة السابقة .

- يتناوب اللاعبين العمل بعد (١٠) مرات ضرب ناجح .

- يحاول اللاعب الصد فى كل مرة يقوم فيها بالصد أن يدفع الكرة لأسفل .

- يفيد هذا التدريب فى تنمية وتطوير حائط الصد اتجاه الكرات المضروبة من المهاجم من أماكن مختلفة .

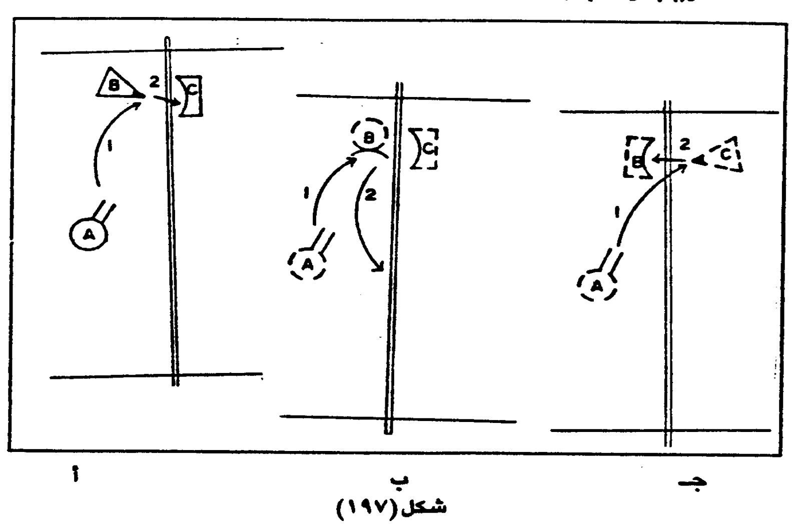
- على لاعبى الصد أن يضبط توقيته على المهاجم المتقدم .

- يترك للمدرب القيام بتوجيهات الصد - مثل كيفية الدخول على الكرة - حركة الوثب - حركة الدفع لأسفل بالرسغين .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد والضرب والاعداد .

- يسجل عدد مرات الصد ، والضرب ، والاعداد التى يحققها اللاعب بعد تناوب العمل .

تدريب رقم (١٩٧)



أ ب جـ

شكل (١٩٧)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "B" ، "C" كل منهم فى أحد نصفى الملعب وبينهم الشبكة .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرة عاليًا ارتجالياً أمام اللاعب "B" ، "C" .

- فى حالة استلام اللاعب "B" الكرة المرمية ففى هذه الحالة أما يقوم هذا اللاعب "B" بضرب الكرة اتجاه لاعب الصد "C" شكل (١٩٧ / أ) أو اعداد الكرة إلى اللاعب "A" مرة أخرى شكل (١٩٧ / ب) .

- فى كلتا الحالتين يجب على اللاعب "C" كما فى شكل أ ، ب القيام بالصد .

- نفس العمل المهارى من ضرب إلى صد لو استلم اللاعب "C" الكرة من اللاعب "A" حيث يصبح اللاعب "C" مهاجم واللاعب "B" هو القائم بالصد ، أنظر شكل (١٩٧/جـ) .

- يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارات الضرب - الاعداد - والصد .

- كما يفيد هذا التدريب فى تنمية الاحساس الحركى بسرعة التلبية اتجاه الموقف من صد أى ضربات إلى اعداد حسب حالة الكرة .

- يراعى تسلسل العمل كما فى أشكال أ ، ب ، جـ .

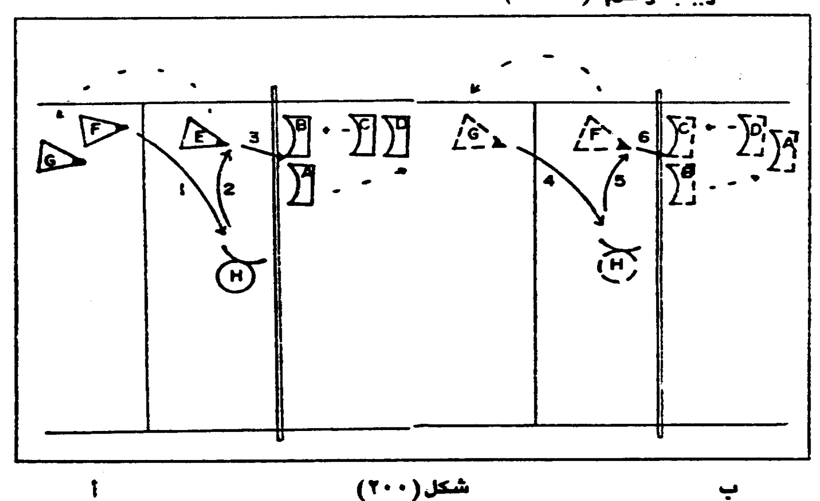
- فى فترة لاحقة ومتقدمة يترك للاعبين "B" ، "C" حرية اختيار موقف أيهما صد والآخر ضرب .

- يتناوب اللاعبين العمل عقب (١٠) محاولات ضرب ناجحة .

- يسجل لكل لاعب عدد محاولات المهارات الثلاثة (اعداد - ضرب - صد) .

- تحتسب عدد مرات الأداء المهارى الناجح بالنسبة للمهارات الأساسية من المجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٠٠)



أ شكل (٢٠٠) ب

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد زوجى

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبيـن *No. Of Players* : ٨ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- أربـع لاعـبيـن "A" ، "B" ، "C" ، "D" للصـد فى أحـد نصـفى الملعب وفى شكل قطار ، ثلاث لاعـبين كـضـاربين فى النصف الآخـر من الملعب وهـم "E" ، "F" ، "G" ، "H" ، أيضاً فى قطار خلف الـ ٣ م .

- يقـوم اللاعب "F" ثانى فـرد فى القطار الضـاربين بتـمرير الكرة لـ "H" المعـد علـى الشـبكة الذى عليـه اعـدادها لـ المهـاجم "E" ليـقوم بضـربها .

– فى نفس اللحظة يقوم اللاعبان "A" ، "B" بأداء حائط صد زوجى شكل (٢٠٠/أ) .

– عقب الانتهاء من الضرب يعود "E" خلف القطار الخاص بالضاربين فى حين بعد الصد أحد لاعبى الصد ، وهو اللاعب "A" الداخلى بالنسبة لحائط الصد أن يتحرك خارج الصد ليعود خلف قطار لاعبى الصد شكل (٢٠٠/ ب) ، فى الكرة الثانية المقذوفة من "B" إلى "H" لإعدادها لـ "F" لضربها بحيث يكون "B" للداخل ويفسح المكان لـ "C" القادم من القطار للمشاركة فى الصد وهكذا .

– يجب أن يتم الضرب بين اللاعبين الضاربين بالتناوب .

– يجب أن يتم أداء التدريب بسرعة والعمل على المحافظة على هذه السرعة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان مهارة الصد الزوجى .

– يراعى تسلسل وترتيب الحركة كما فى شكل (٢٠٠) أ ، ب .

– أيضًا مثل التدريب السابق يجب أن يتم العمل بصورة مبسطة من كرة ملقاه ومن الجرى البسيط خاصة مع المبتدئين .

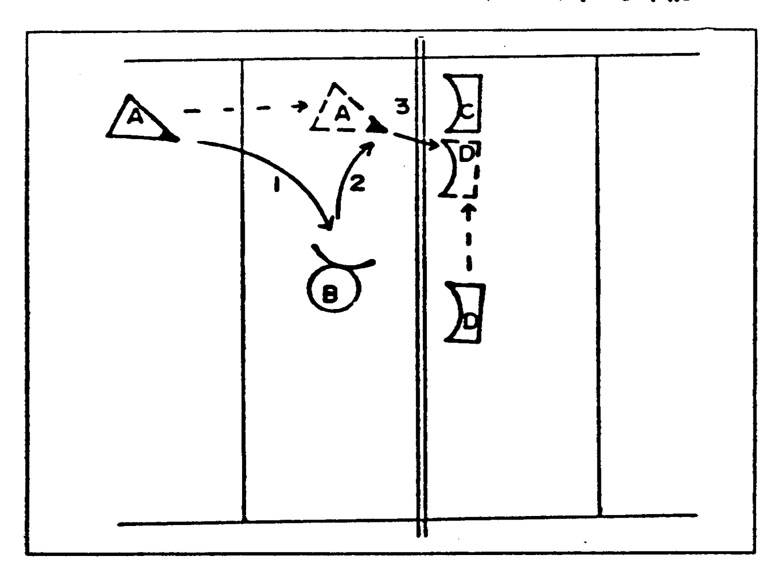
– فى مرحلة متقدمة لاحقة يجب أن يتم العمل بسرعة من كرة معدة .

– يتناوب اللاعبين كل فى نصف ملعبه العمل الخاص بالاعداد والضرب والصد عقب (١٠) ضربات .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الأداء الناجح فى مجموعة المهارات أساسية بالنسبة للمجموع الكلى المقترح مع الاهتمام بالصد أساس التدريب .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠١)



شكل (٢٠١)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجي

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم فى أحد نصفى الملعب يقوم بتمرير الكرة *Passing* إلى المعد "B" *Setter* الموجود بقرب

الشبكة كمعد من مركز (٣) الذى عليه اعدادها للاعب "A" الذى تقدم للأمام ليقوم بضربها على يسار لاعب الصد "C" .

– فى نفس اللحظة الضرب وبسرعة على لاعب الصد الأوسط "D" الموجود فى منتصف الشبكة أن يتحرك للداخل اتجاه الضرب ليقوم بالصد كل مرة شكل (٢٠١) .

– يراعى الدوران عقب ١٠ كرات تكون قد صدت بطريقة ناجحة .

– يراعى أيضًا التسلسل الحركى حسب الترتيب الموضح بالشكل( ) .

– يجب أن تتم حركة الضرب مع تحرك لاعب الصد الأوسط "D" بشكل أسرع .

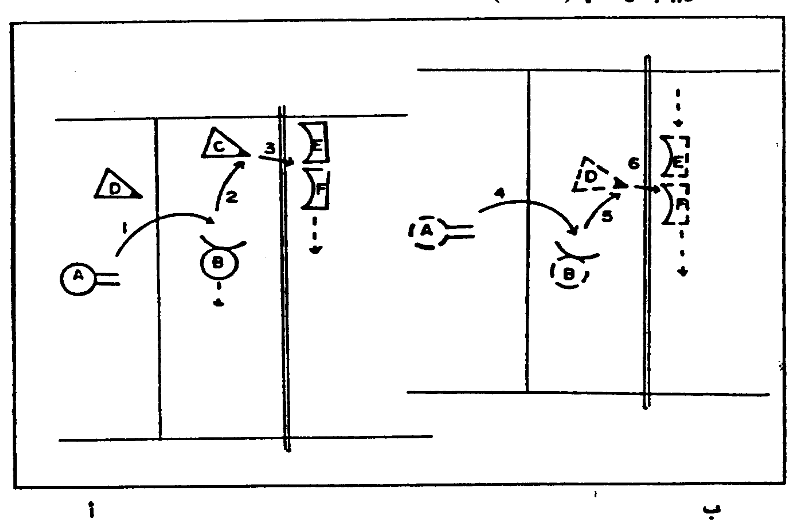
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية تحرك لاعب الصد الأوسط لتكوين حائط صد زوجى *Double Block* .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية وإتقان مهارة الصد الزوجى يتحرك لاعب الصد الأوسط ناحية اليمين لتكوين حائط صد زوجى أمام اتجاه الضرب .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التى اشترك فيها فى تكوين صد زوجى .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٢)



شكل(٢٠٢)

- الغرض *Purpose* : اعـداد – ضــرب – صــد

Setting - Spiking - Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبيــن
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كــرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– لاعبان "E" ، "F" للقيام بمهمة الصد الزوجي فى أحد نصفى الملعب وأمام الشبكة .

– "A" ، "B" ، "C" ، "D" فى نصف الملعب الآخر .

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى كرات للمعد "B" الواقف قرب الشبكة فى مركز (٣) لاعدادها للاعبان "C" ، "D" الذين يتناوبا الضرب شكل (٢٠٢ / أ) .

- يتحرك اللاعب المعد "B" للخلف بطول الشبكة والقيام بوضع الكرة المعدة على بعد ٣ اقدام (حوالى ١٢٠ سم) جهة يمين لاعبى الصد اللذين عليهما التحرك جانباً معاً . بمعنى أن يكون الضرب والصد من اماكن مختلفة على طول الشبكة شكل (٢٠٢/ ب) .

- يجب المحافظة على سرعة الحركة أثناء الأداء .

- يعتبر هذا التدريب مفيداً لاتقان التحرك الجانبى للاعبى الصد الزوجى .

- يجب عند بدء تنفيذ هذا التدريب أن يتم بشكل مبسط من المشى مثلاً مع رمى الكرة .

- فى فترة متقدمة يجب أن يتم بشكل أسرع مع أداء فعلى .

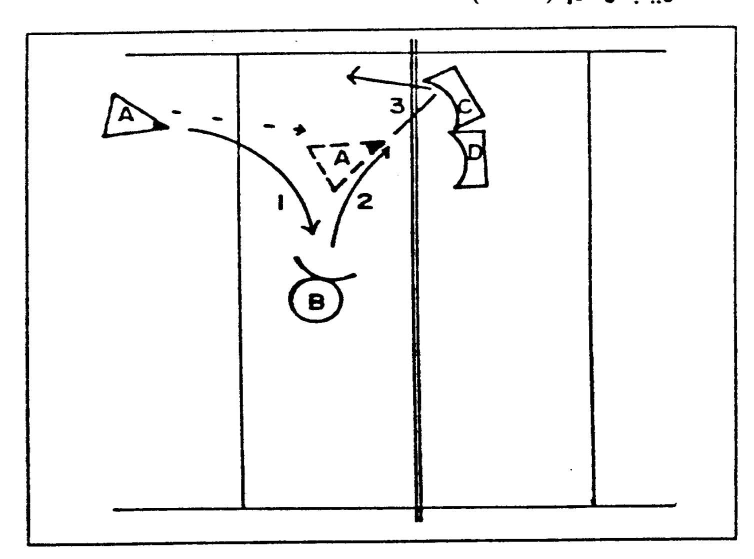
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد الزوجى ، مثل كيفية التحرك الجانبى بطول الشبكة ، كذلك شكل وعمل الأذرع .. الخ .

- يراعى الدوران عقب (١٠) كرات قد صدت بنجاح .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجى الناجح التى اشترك فيها . بالنسبة للمجموع الكلى (١٠) مرات جيد .

- تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٣)



شكل (٢٠٣)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد زوجى

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقـوم اللاعب "A" الواقف خـلف خط الهـجـوم فى أحـد نصـفى الملعب بتمـرير الكرة *Passing* للاعـب "B" الذى عليه القيام باعدادها

قريباً من الشبكة فى تلك اللحظة على اللاعب "A" الذى أصبح مهاجم سرعة التقدم للقيام بالضرب الهجومى .

– فى نفس اللحظة على اللاعبان "C" ، "D" فى الجهة الأخرى من الملعب للقيام بالصد .

– يحاول الضارب "A" أن يهرب من حائط الصد أو يحاول أن يضرب خارج ثغرة حائط الصد شكل (٢٠٣) .

– يجب على لاعب الصد الخارجى الذى بجوار خط الجانب محاولة الدوران اتجاه الكرة المضروبة لاعادتها داخل الملعب بمعنى قفل الزاوية الخارجية .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات المتقدمة لحائط الصد الزوجى .

– كما يفيد هذا التدريب فى تنمية مهارة الضرب من خلال وجود ثغرة .

– أيضاً يفيد هذا التدريب فى تنمية مهارة الصد الزوجى من خلال الدوران لجهة الداخل أو تضييق الثغرات أمام الضرب .

– يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

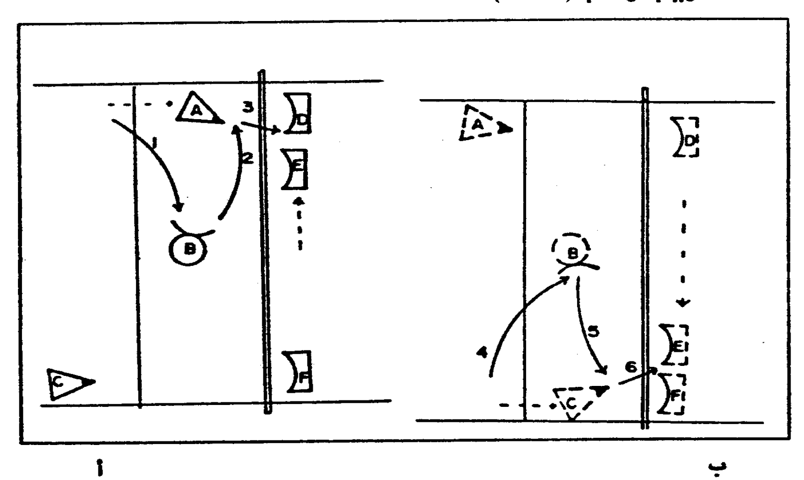
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بحائط الصد المرتبطة (بكيفية الدوران – أو غلق الزوايا الخارجية أمام الضارب ، عمل وشكل اليد الخارجية ..... إلخ) .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض بعد (١٠) كرات قد صد بنجاح .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الزوجى الناجح التى اشترك فيها بالنسبة لمجموع الكلى (١٠) مرات صد .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٤)



شكل(٢٠٤)

- الغرض *Purpose* : اعـداد - ضـرب - صـد زوجى

Setting - Spiking - Double Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبيـن أو أكثر
- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كـرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- ثلاث لاعبين "D" ، "E" ، "F" لاقيام بمهمة الصد فى احد نصفى الملعب ، "A" ، "B" ، "C" فى نصف الملعب الآخر .
- يقوم اللاعب "B" المعد فى مركز (٣) باعداد الكرات بالتناوب بين

المهاجم "A" شكل (٢٠٤ / أ) ، أو المهاجم "C" الموجود فى الطرف الآخر من الشبكة شكل (٢٠٤ / ب) وذلك بعد مواجهته .

– على لاعب الصد الأوسط "E" أن يتحرك إما لجهة اليمين ناحية "D" أو لجهة اليسار ناحية "F" حسب حالة الضرب لتكوين حائط زوجى .

– يراعى الدوران عند شعور لاعب صد المنتصف بالتعب .

– يعتبر من التدريبات التوافق الجيدة لحائط الصد وكذا الضرب .

– انظر شكل (٢٠٠ أ/ب) لملاحظة التسلسل وترتيب العمل .

– يجب المحافظة على سرعة الحركة عند أداء هذا التدريب .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مهارة حائط الصد الزوجى خاصة بالنسبة للاعب الصد الأوسط .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بشكل أداء الصد خاصة للاعب الأوسط مثل (التحركات الجانبية – وضع الذراعين أثناء الجرى ، ومشاركة لاعب الصد الخارجى ... إلخ) .

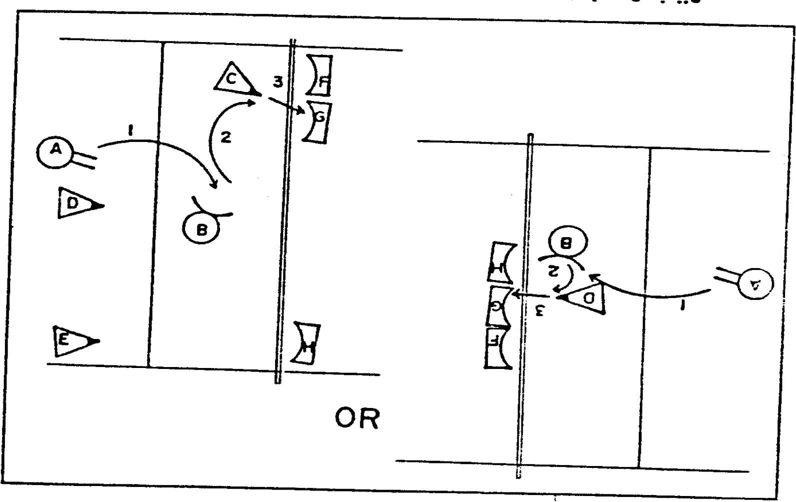
– فى مرحلة متقدمة وفى حالة ضرب اللاعب "C" الكرة من الممكن أن يقوم اللاعب "B" بأعدها اعداد خلفى .

– يراعى تناوب العمل بين اللاعبين بعضهم لبعض فى هذا التدريب بعد (١٠) مرات قد صدت بنجاح .

– يحتسب لكل لاعب صد لأن فى الوسط عدد مرات الصد الناجح التى اشترك فيها مع آخر لتكوين مهارة صد زوجى ، بالنسبة للمجموع الكلى (١٠) مرات صد .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٥)



شكل (٢٠٥)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد زوجي وثلاثي

Setting - Spiking - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ لاعبيـن

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كـرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يقف ثلاث لاعبين "F" ، "G" ، "H" فى احد نصفى الملعب للقيام بمهام الصد بحيث يكون "F" ، "G" للصد الزوجي من مركز (٢) ، "H" للصد فى مركز (٣) واللاعبين "C" ، "D" ، "E" فى النصف الآخر للقيام بمهمة الضرب .

– يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى الكرة إلى اللاعب "B" داخل منطقة الـ ٣م الذى عليه القيام باعدادها عاليه منتظمة أو بالترتيب أما لأحد الضاربين الخارجين "C" أو اللاعب "E" أو اعدادها منخفضة للضارب "D" فى مركز (٥) فى المنتصف شكل (٢٠٥ / ١) .

– كذلك يمكن للمعد أن يكون اعداده ارتجاليًا لأى من الضاربين "C" أو"D" أو"E" فى أحد الأجناب أو فى المنتصف .

– يجب أن يحاول لاعبى الصد دائماً أن يقيما حائط صد زوجى مثل "F" ، "G" فى شكل (٢٠٥) أو عندما يكون الضرب من أحد جانبى الشبكة أو يقيما حائط صد ثلاثى إذا كان الضرب من المنتصف مثل لاعبى "F" ، "G" ، "H" شكل (٢٠٥/ب) .

– يراعى الدوران أو اللف لاعبى الصد أو تغيير مراكزهم عقب (١٠) حوائط صد متتالية .

– كالتدريب السابق يفيد هذا العمل فى تنمية واتقان مهارات الصد الزوجى والثلاثى أمام الضرب من مختلف الاتجاهات (الجانبين أو الوسط) .

– يجب عند أداء هذا التدريب المحافظة على سرعة الأداء ، أنظر شكل (٢٠٥ أ/ ، ب) لملاحظة كيفية الضرب والصد .

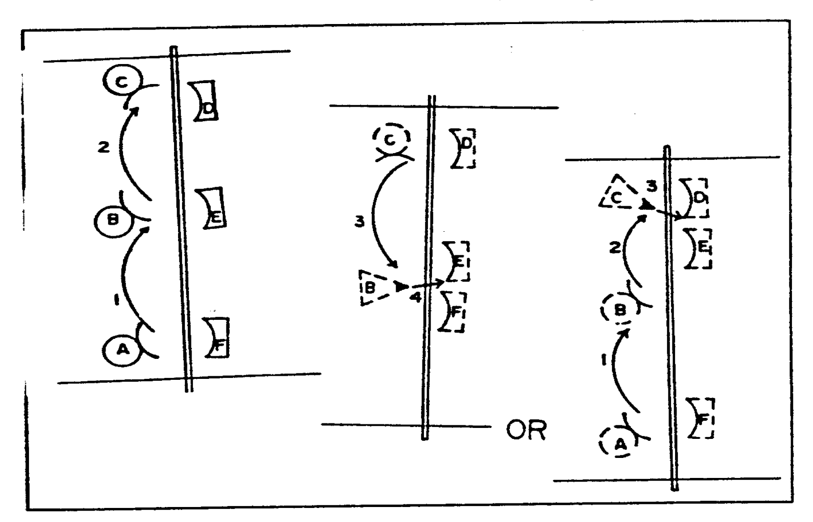
– يفيد هذا التدريب فى تنمية التحركات الجانبية للاعبى الصد الموجودين بالأضاب وذلك عند تحركهم لتكوين حائط صد ثلاثى *Triple Block* .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب كيفية التحرك أثناء الصد الزوجى أو الثلاثى .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد التى اشترك فيها تكوين حائط صد زوجى أو ثلاثى .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٦)



شكل (٢٠٦)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد زوجى وثلاثى

Setting - Spiking - Double & Triple Blocking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يكلف ثلاثة لاعبين "D" ، "E" ، "F" فى أحد نصفى الملعب كلاعبى صد فى مراكز (٢) ، (٣) ، (٤) والثلاثة الآخرين "A" ، "B" ، "C" بتمرير فى نصف الملعب الآخر وقرب الشبكة كضاربين .

- يقوم الثلاثة اللاعبين الضاربين "A" ، "B" ، "C" بتمرير الكرة

Passing فيما بينهم بطول الشبكة مبتدئين التمرير من "A" إلى "B" إلى "C" شكل (٢٠٦ / أ) على التوالى .

– أثناء التمرير ممكن أن تمرر الكرة من "A" إلى "B" الذى يعدها ليضربها "C" من مركز (٤) فى نفس اللحظة على اللاعبان "D" ، "E" القيام بمهمة الصد اتجاه الضرب شكل (٢٠٦ /ب) . أو تمرير الكرة من "C" إلى "B" الذى على الأخير أن يقوم بمهمة ضربها وهنا يكون الصد بواسطة لاعبى الصد "E" ، "F" شكل (٢٠٥ / ج) .

– يراعى أن يكو ن الضرب مفاجئًا بالنسبة للاعبى الصد وذلك بجعل الضاربين يتخيلوا او يتظاهروا بأداء الضرب ، بحيث يتم الضرب مرة كل خمس مرات .

– يجب عند اداء هذا التدريب المحافظة على عامل السرعة ، أنظر شكل (٢٠٥ /أ ، ب ، جـ) لملاحظة خط سير الكرة ، وكذلك كيفية الضرب والصد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة التى تحتاج إلى تركيز من لاعبى الصد .

– فى بدء التمرير يمكن أن نحدد اتجاه واحد للضرب ثم اتجاه آخر للأخير .

– ولكن فى فترة لاحقة متقدمة يراعى أن يكون الضرب مفاجئًا .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالضرب .

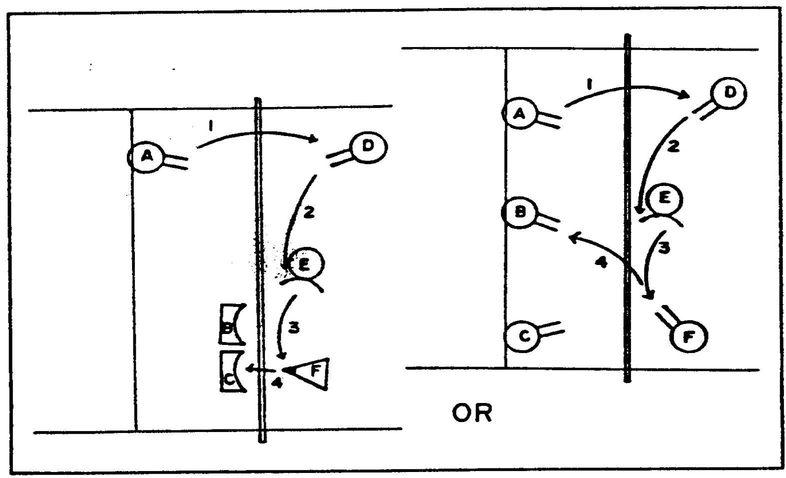
– يجوز استعمال الندوات أو الاشارات عند الضرب .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب من لاعبى الصد عدد مرات الصد الفردى التى قام فيها أو الزوجى او الثلاثى التى اشترك فيها وتم الصد بنجاح .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٧)



شكل (٢٠٧)

- الغرض *Purpose* : تمرير – اعداد – ضرب – صد
Passing, Setting, Spiking, Blocking
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : كرة واحدة

وصف التدريب *Drill Description* :

– ثلاث لاعبين "A" ، "B" ، "C" فى أحد نصفى الملعب قرب الشبكة للقيام بمهمة الصد والرمى وثلاثة آخرين "D" ، "E" ، "F" فى النصف الآخر من الملعب للقيام بمهمة التمرير .

– يتم تمرير *Passing* الكرة من فوق الشبكة من اللاعب "A" اتجاه اللاعب "D" بحيث يمكن لثلاثة لاعبين "D" ، "E"، "F" عمل الآتى :

أ) إما تمرير الكرة *Passing* من "D" ثم اعداد *Setting* من "E" وضرب *Spiking* من "F" شكل (٢٠٧ / أ) .

ب) أو تمرير *Passing* من "D" ، اعداد *Setting* من "E" أو تمرير الكرة من فوق الشبكة من "F" شكل (٢٠٧ / ب) .

– وفى حالة الضرب على اللاعبين فى نصف الملعب الآخر "B" ، "C" القيام بعملية الصد والعكس .

– أما فى حالة التمرير فقط دون حده على اللاعبين فى نصف الملعب الآخر النزول لوضع الدفاع عن الملعب .

– يكرر العمل باستمرار وبسرعة .

– يجب مراعاة التسلسل وترتيب العمل كما فى شكل (٢٠٧/ أ ، ب) .

– يجب عند بدء تعلم هذا التدريب العمل بصورة مبسطة إلى أن يعرف اللاعبين شكل ومسار التحرك .

– يعتبر أيضاً هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان التركيز لدى اللاعبين المكلفين بالصد .

– يجوز استعمال النداءات أو الاشارات خاصة عند استخدام الضرب الهجومى المفاجئ .

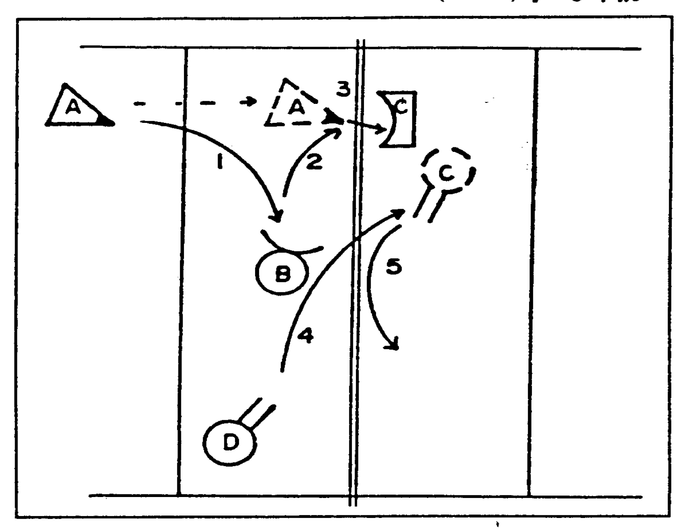
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية التحرك نحو الكرة إما للصد أو للقيام بالدفاع .

– يتناوب اللاعبين العمل بعد (٥) مرات ضرب وصد ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب من اللاعبين عدد مرات الاجادة ، مجموعة المهارات تمرير – اعداد – ضرب – صد – دفاع .

– تدرس نتائج كل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٠٨)



شكل (٢٠٨)

- الغرض *Purpose* : اعداد - ضرب - صد - تمرير من أسفل
Setting, Spiking, Blocking, Forearm Pass
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف منطقة الـ ٣ م بتمرير الكرة *Passing* إلى اللاعب "B" داخل المنطقة الهجومية الذى يجب بالتالى أن يعدها *Setting* إلى "A" الذى يتحرك للأمام ليقوم بضربها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يغير من موقفه ويتحرك للقيام بعمل حائط صد فردى شكل (٢٠٨) اتجاه الضرب .

- مهم جداً أن يلاحظ ، بمجرد ضرب "A" للكرة ، يقوم اللاعب "D" فى نصف الملعب "A" برمى الكرة قرب اللاعب "C" القائم بحائط الصد بحيث :

- أثناء نزول لاعب الصد "C" عليه أن يتحرك بسرعة ويدور ويقوم بعملية امتصاص للكرة الثانية المقذوفة شكل (٢٠٨) لتحويلها عاليه اتجاه الهدف ، وذلك باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

- يجب أن يكرر العمل بسرعة عند أداء هذا التدريب .

- يجب ملاحظة التسلسل وترتيب العمل من خط سير الكرة ، وكيفية تحرك لاعبى الصد والضرب كما فى شكل (٢٠٨) .

- يجب شرح التدريب بصورة بسيطة والعمل بطيئ حتى يستوعب اللاعبين طريقة الأداء .

- يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

- يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت حائط الصد الفردى ضد الضرب الموجه .

- كما يفيد هذا التدريب أيضًا فى تنمية واتقان جميع الكرات المرتدة من حائط الصد فمثلاً اللاعب "C" قام بأداء حائط صد فردى ، وفى النزول ثم رمى كرة إليه ليقوم باتخاذ وضع الدفاع العميق لانفاذها بغرض أنها سقطت من حائط الصد .

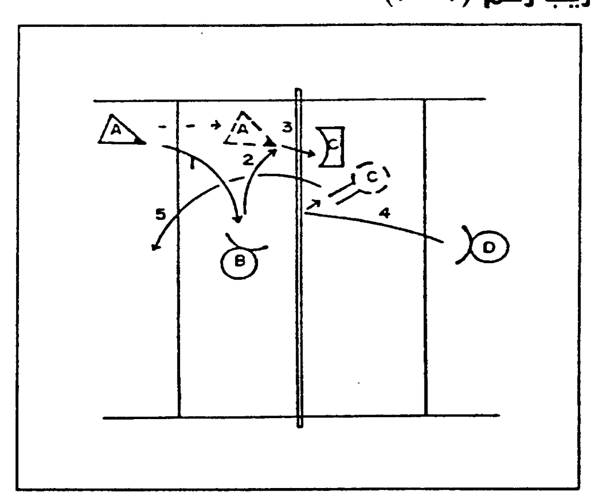
- يترك لمدرب توجيهات اللاعبين نحو كيفية الضرب والصد الفردى وكذا كيفية الدفاع العميق *Dig Pass* باستخدام مهارة التمرير من أسفل . باليدين معاً .

- يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات صدت بنجاح .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الفردى الذى تم بنجاح والمرتبط بنجاح وضع الدفاع أيضاً باستخدام التمرير من أسفل باليدين.

- تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب على حده وتدرس .

تدريب رقم (٢٠٩)



شكل (٢٠٩)

- الغرض *Purpose* : اعداد – ضرب – صد – تغطية الشبكة
Setting, Spiking, Blocking, Net Covering
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣ م فى أحد نصفى الملعب بتمرير الكرة *Passing* إلى اللاعب "B" الذى عليه أن يعدها *Set* إلى الضارب "A" القادم من وراء الـ ٣م ليقوم بضربها فى نفس

اللـحظة على اللاعب "C" فى نصف الملعب الآخر أن يقوم بعمل حائط صد .

– بعد كل محاولة من لاعب الصد "C" على اللاعب "D" القيام برمى كرة داخل الشبكة بجوار اللاعب "C" ، وبمجرد نزوله من الصد عليه إما باعداد الكرة أو بضربها لفوق الشبكة شكل (٢٠٩) .

– يجب ملاحظة ترتيب العمل كما فى الشكل (٢٠٩) من حيث خط سير الكرة ، عمل الضرب ، الصد ، الاعداد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريبات الموقفية المفاجئة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارة حائط الصد الفردى ضد الضرب القوى الموجه *Attack Killer* .

– ويفيد أيضًا فى الارتفاع بمستوى أداء مهارة الدفاع العميق *Dig Pass* عن الكرات المرتدة من الشبكة .

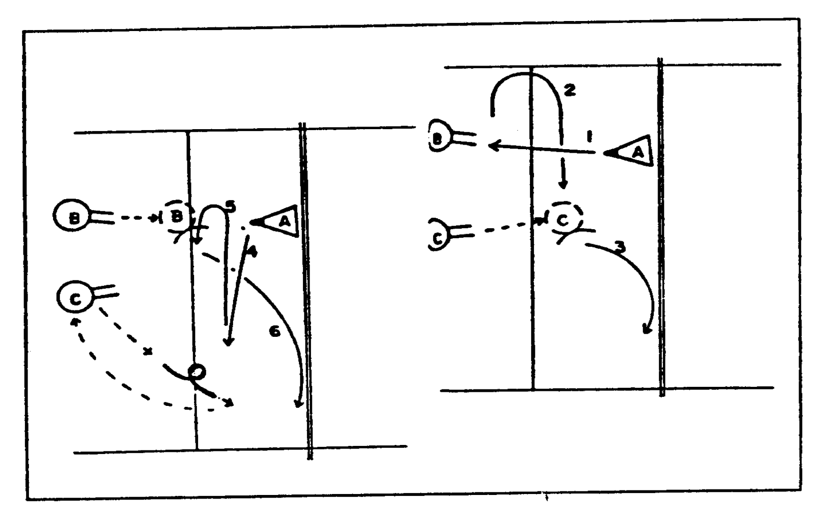
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية اتمام حائط الصد الفردى (من أول الوثب حتى الصد) ، كذا كيفية الدفاع العميق *Dig Pass* للكرات المرتدة من الشبكة .

– يتناوب اللاعبين العمل فيما بينهم عقب كل (٥) ضربات قد صدت وكذا (٥) كرات مرتدة من الشبكة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الصد الفردى الذى تم بنجاح وكذا عدد مرات الدفاع عن كرات المرتدة الناجحة .

– تدرس النتائج الخاصة بكل لاعب على حده .

تدريب رقم (٢٢١)



شكل (٢٢١)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس دحرجة اعداد

Dig Pass, Dive, Roll, Set

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعبان "B" ، "C" داخل المنطقة الخلفية للملعب (منطقة الدفاع) بعيداً عن الشبكة بمسافة حوالى ٢٠ قدم (حوالى ٨م) ، المسافة بين اللاعبان حوالى ١٠ أقدام (حوالى ٤م) .

- اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم ويبدأ فى ضرب الكرات Spikes او ضرب خفيف Tips او اتجاه اللاعبان إما "B" ، "C" .

- على اللاعبان "B" ، "C" التقدم للقيام بأداء تمرير عميق للكرة فمثلاً لو كان "B" هو المؤدى فعلى اللاعب "C" التحرك السريع داخل منطقة الهجوم للحاق بالكرة كمعد لاعدادها نحو الهدف شكل (٢٢١/أ) والعكس .

- ثم على اللاعبان "B" ، "C" أن يعودا على الفور وبسرعة إلى أماكنهم الأصلية وفى نفس اللحظة على اللاعب "A" بمجرد رجوعهم إلى اماكنهم أن يضرب الكرة على الآخر فمثلاً لو كان "C" هو المؤدى عليه أن يتحرك بسرعة للأمام والقيام بعمل دحرجة لانقاذ الكرة . فى نفس اللحظة على اللاعب "B" أن يتحرك داخل منطقة الهجوم للحاق بالكرة لاعدادها نحو الهدف شكل (٢٢١/ ب) .

- يجب أن يكون الضرب سواء هجومى Spike او خفيف Tips موجه ومضبوط .

- على اللاعب المدافع سرعة التحرك فى الدخول على الكرة مع اجادة التوجيه .

- يراعى التسلسل حسب الشكل (٢٢١/ أ ، ب) .

- يتناوب اللاعبان "B" ، "C" العمل عقب كل (١٠) ضربات .

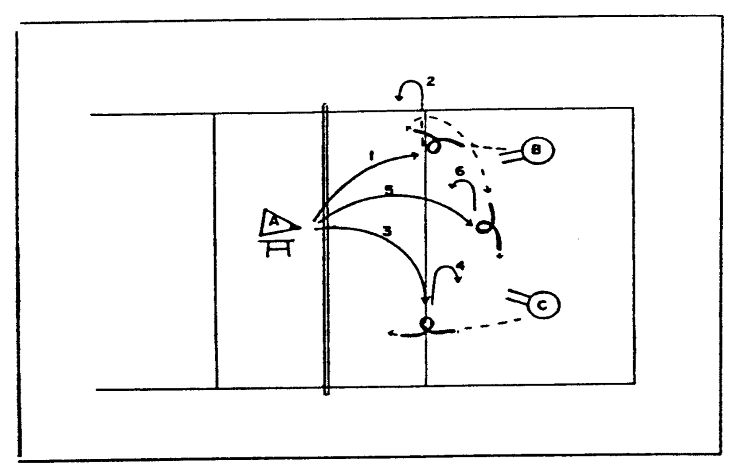
- يفيد هذا التدريب فى تثبيت مهارات الدفاع الثلاث المختلف اتجاه الكرات المفاجئة .

- كما يفيد فى سرعة اتخاذ القرار نحو بعض الكرات كإعدادها مثلاً .

- يحتسب لكل لاعب مدافع عدد المهارات الدفاعية الثلاث التى قام بها فى كل مرة .

- تسجل للاعب عدد مرات التمرير الدفاعى العميق ، الغطس ، الدحرجة بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٢٢)



شكل (٢٢٢)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق - غطس أو دحرجة

Dig Pass, Dive or Rolling

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٥ كرة - منضدة

وصف التدريب *Drill Description* :

- اللاعب "A" مهاجم واقف على منضدة فى أحد نصفى الملعب وبقرب الشبكة .

- اللاعبان "B" ، "C" فى نصف الملعب الآخر من الملعب وفى منطقة الدفاع .

- يبدأ اللاعب "A" فى توجيه الكرات من خلال ضرب كرات

متنوعة إما ضرب قوى *Spiks* أو ضرب خفيف *Tips* من فوق الشبكة بالتناوب اتجاه اللاعب "B" ، "C" واللذان عليهما أن يقوما بأخذ دوران (لف) ويقوما بعمل غطس أو تمرير عميق لتصعد الكرة لأعلى فى أقصى سرعة قدر المستطاع شكل (٢٢٢) يوضح ترتيب التمرير وخط سير اللاعبين .

- على اللاعبين الثلاثة الباقين جمع الكرات وارجاعها اللاعب "A" حتى يحين دورهم .

- يجب على اللاعب "A" أن يرغم كل من "B" ، "C" أن يتحركا فى كل الاتجاهات .

- يجب أن يكون الضرب موجه ومضبوط فى كلا النوعين *Tips & Spiks* .

- يلاحظ ضرورة عمل (دوران) كامل للجسم قبل القيام بأى مهارات دفاعية بالنسبة للاعبى الدفاع .

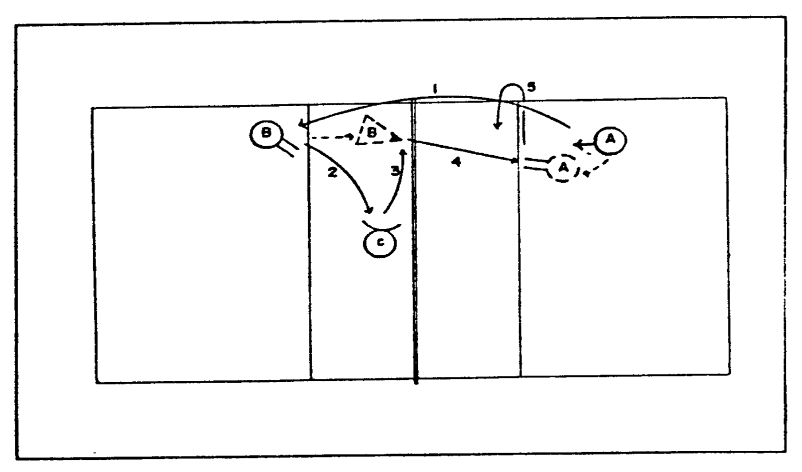
- يجب على اللاعب المدافع سرعة الوقوف عقب عمل الدوران والدحرجة لملاقاة الكرة وذلك لاتخاذ القرار المناسب نحو التحرك السريع للكرة الثانية .

- يتم العمل على كلا الجانبين للاعب الواحد بالتناوب .

- من الأفضل أن يتبادل اللاعبين أماكنهم .

- تحتسب عدد المرات التى قام بها اللاعب فى تنفيذ المهارات الدفاعية الثلاث بالنسبة للمجموع الكلى وتسجل .

تدريب رقم (٢٢٣)



شكل (٢٢٣)

- الغرض *Purpose* : تمرير - اعداد - ضرب - تمرير عميق
Passing, Setting, Spiking, Dig Pass

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ثلاث لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٥ - ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعب "A" فى أحد نصفى الملعب فى منطقة الدفاع وقرب الخط الجانبى .

- يقوم اللاعب "A" برمى كرة طويلة اتجاه اللاعب "B" الواقف خلف الـ ٣م فى الجهة العكسية الذى عليه أن يمررها باستخدام التمرير

من أسفل باليدين اللاعب "C" الواقف فى مركز المعد ليقوم باعدادها مرة أخرى للاعب "B" الذى يأخذ فى الإقتراب لأداء ضربة هجومية شكل (٢٢٣) ، اتجاه اللاعب "A" .

– فى نفس اللحظة على اللاعب "A" التحرك للقيام بعمل تمرير عميق نحو الكرة المضروبة لاستقبالها عاليا ، بعد ذلك يقوم اللاعب برمى الكرة ثانية للاعب "B" ويكرر نفس العمل فى تتالى .

– يراعى عند تطبيق هذا التدريب أن تكون هناك أنواع مختلفة للاعداد والتمرير .

– يراعى الترتيب والتسلسل الحركى فى الأداء كما موضح بالشكل (٢٢٣) ، من خلال ملاحظة خط سير الكرة وكذا خط سير اللاعب .

– على اللاعب "B" سرعة التحرك من المستقبل إلى المهاجم بضرب الكرة باتقان .

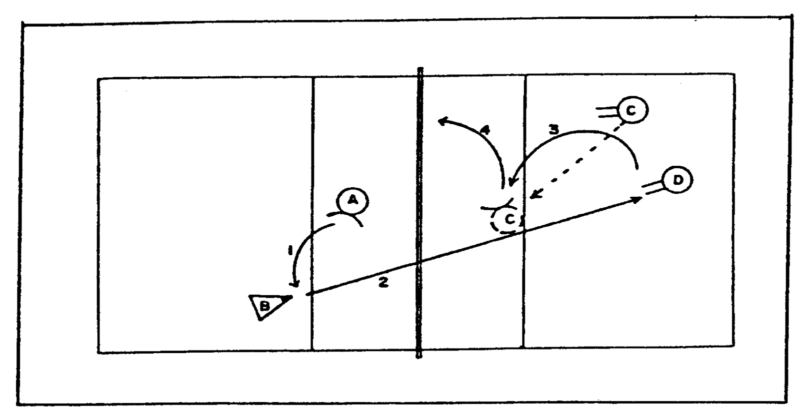
– اللاعب "A" سرعة التحرك للقيام بالواجب الدفاعى اتجاه الكرة المضروبة .

– يفيد هذا التدريب على تثبيت المهارات الدفاعية من خلال الموقف التنافسى .

– يتناوب اللاعبين الثلاث العمل بعد تبديل الأماكن عقب (١٥) ضربة هجومية .

– تحتسب لكل لاعب عدد مرات التمريرات الدفاعية الناجحة (التمرير العميق) وكذا عدد مرات الاعداد والضرب بالنسبة للمجموع الكلى .

تدريب رقم (٢٢٤)



شكل (٢٢٤)

- الغرض *Purpose* : ضرب – تمرير عميق – اعداد

Passing, Dig Pass, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– اللاعبان "A" ، "B" فى احد نصفى الملعب بحيث يكون اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم كمعد واللاعب "B" يمثل اللاعب المهاجم ، من مركز "٤" بينما يقف فى منتصف الملعب الآخر اللاعبان "C" ، "D" فى المنطقة الخلفية للملعب ، وفى وضع الدفاع .

– يقوم اللاعب "A" باعداد الكرات إما عميقة خلف الـ ٣م أو اعدادها على بعد ١٠ اقدام (حوالى ٤م) من الشبكة ، أى خلف خط الهجوم (حوالى ١م) على اللاعب "B" أن يضرب الكرة فوراً ومباشرة اتجاه اللاعب "C" ، "D" ليقوما بأداء التمرير العميق .

– لو فرض أن اللاعب "D" هو اللاعب الذى قام بالتمرير العميق داخل منطقة الـ ٣م فى نفس اللحظة على اللاعب "C" أن يتحرك بسرعة داخل منطقة الـ ٣م ليقوم بعملية اعداد لهذه الكرة وتوجيهها نحو الهدف شكل (٢٢٤) .

– على اللاعبان "C" ، "D" العودة سريعًا إلى مراكزهم عقب أداء التمرير العميق والاعداد .

– يراعى عند تطبيق التدريب أن يتناوب كل من "C" ، "D" التمرير والاعداد .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الدفاع أمام الضرب الهجومى من المنطقة الخلفية .

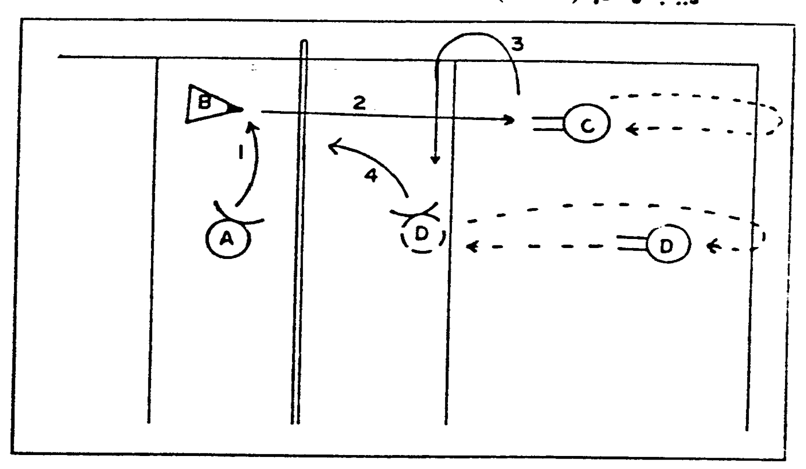
– على اللاعب "B" المهاجم من المنطقة الخلفية أن ينوع من ضرباته وبالتناوب على كلا اللاعبان .

– على اللاعب المدافع سرعة اتخاذ القرار نحو القيام بالاعداد .

– يعتبر هذا التدريب من التدريب الموقوتية التى يجب أن تتم بسرعة .

– يحتسب ويسجل لكل لاعب عدد مرات التمرير العميق *Dig* وكذا عدد مرات الاعداد *Pass* .

تدريب رقم (٢٢٥)



شكل (٢٢٥)

- الغرض *Purpose* : ضرب - تمرير عميق - اعداد
Passing, Dig Pass, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" فى أحد نصفى الملعب بحيث يكون اللاعب "A" داخل منطقة الهجوم كمعد ، واللاعب "B" يمثل اللاعب المهاجم ، من مركز (٤) بينما اللاعبان "C" ، "D" فى المنطقة الخلفية فى نصف الملعب الآخر .

- يقوم اللاعب "A" برمى الكرة أو اعدادها ليضربها *Bump* اللاعب "B" بسرعة متوسطة مباشرة اتجاه اللاعبان "C" ، "D" .

- يجب على احد اللاعبان ، "C" مثلاً الموجود فى المنطقة الخلفية سرعة القيام بتمرير العميق للكرة اتجاه اللاعب "D" داخل منطقة الهجوم الذى عليه أن يقوم باعدادها نحو الهدف شكل (٢٢٥) .

- يجب على كلا اللاعبان "C" ، "D" فور الانتهاء من التمرير الدفاعى العميق الجرى ثم لمس الخط الخلفى والعودة بسرعة إلى أماكنهم فى المنطقة الخلفية شكل (٢٢٥) .

- يكرر نفس العمل فى توال وبسرعة .

- يفيد هذا التدريب فى تطوير واتقان مجموعة المهارات الدفاعية عموماً وبخاصة التمرير الدفاعى العميق .

- على اللاعب الضارب فى فترة لاحقة أن ينوع من ضرباته بزيادة القوة والسرعة فى الضرب .

- كما يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى سرعة الحركة الانتقالية وذلك (عند لمس الخط الخلفى) بالنسبة للمدافعين .

- على اللاعب المدافع أن يهتم بتوجيه الكرة إلى المعد على الشبكة .

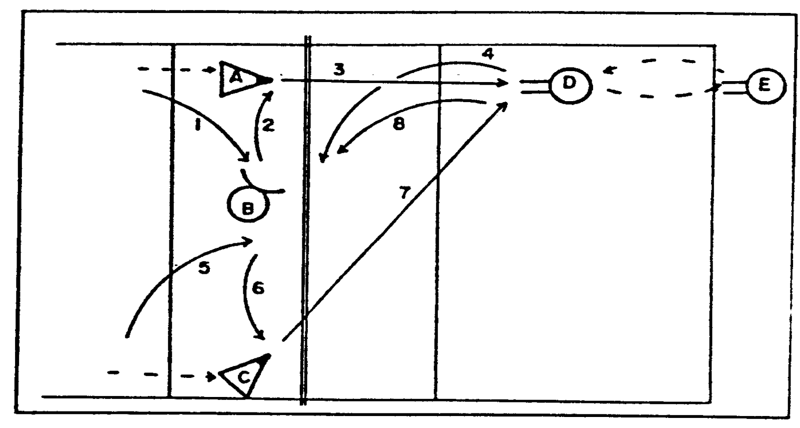
- وعلى المعد سرعة اتخاذ القرار للانتقال فوراً من الموقف الدفاعى إلى موقف المعد .

- يتناوب اللاعبين الأربع العمل (تمرير عميق *Dig Pass* - واعداد *Setting* ، ضرب *Spiking*) عقب كل ١٠ ضربات .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الضرب - والدفاع العميق .

- تسجل النتائج الخاصة بكل لاعب .

تدريب رقم (٢٢٦)



شكل (٢٢٦)

- الغرض *Purpose* : تمرير عميق – ضرب – اعداد

Digging, Spiking, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ – ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– اللاعبان "A" ، "C" فى أحد نصفى الملعب ليقوما بأداء الضرب من على جانبى الشبكة للكرات المعدة عن طريق اللاعب "B" الواقف بقرب الشبكة كمعد .

– اللاعب "D" فى نصف الملعب الآخر وداخل منطقة الدفاع قرب أحد خطى الجانب فى وضع الدفاع .

– يقوم اللاعب "A" بتمرير الكرة للاعب "B" الذى عليه اعدادها

مرة أخرى للاعب "A" ليضربها ساحقة *Spikes*، أو ضعيفة *Tips* أسفل خط الـ ٣م مباشرة اتجاه اللاعب "D" الذى يجب عليه التقدم للقيام بعمل تمرير عميق للكرة لتوجيهها اتجاه الهدف هدف واضح يحدد على الشبكة ، ثم عليه التحرك خلفاً مرة أخرى ليلمس أيدى اللاعب "E" الواقف خلف خط النهاية ويعود مرة أخرى إلى مركزه . حينئذ يقوم اللاعب "C" بتمرير الكرة من خلف خط الـ ٣م إلى اللاعب "B" المعد الواقف بقرب الشبكة ليقوم باعدادها مرة أخرى للاعب "C" ، المتقدم ليضربها هجومية قوية أو ضعيفة أسفل خط الـ ٣م اتجاه اللاعب "D" فى زاوية الذى يجب عليه يقوم بتمرير عميق للكرة لتوجيهها نحو هدف واضح ثم يترك خلفاً مرة أخرى ليلمس أيدى اللاعب "E" الواقف خلف خط النهاية ويعودا مرة أخرى إلى مركزه .

– كرر العمل من ٣ – ٥ مرات ثم لف على اللاعب الاحتياطى جمع الكرات .

– يراعى التسلسل وترتيب الحركة حسب الشكل (٢٢٦) مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب .

– يفيد هذا التدريب فى تطوير واتقان مجموعة مهارات الثلاث الموضحة بالغرض عامة والتدريب الدفاعى لمهارة التمرير العميق خاصة .

– كما يفيد فى الإرتقاء بمستوى السرعة الانتقالية (سرعة الحركة) لمس كف الزميل والعودة .

– على اللاعب المدافع أن يكون دفاعه اتجاه الكرة المضروبة موجهاً نحو هدف وليس التشتيت .

– على اللاعبان "B" ، "C" أن يتناوبا العمل فيما بينهم على التوالى .

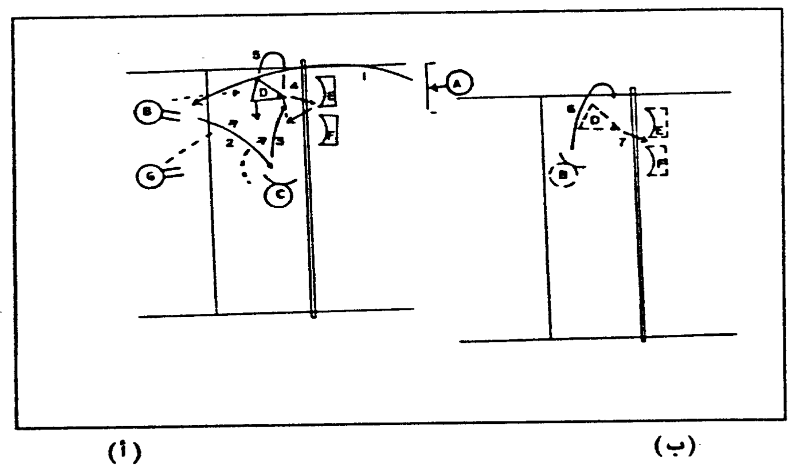
– يجب اعطاء فرص للاعب "D" قبل الضرب عليه .

– يفيد هذا التدريب أيضاً على ارتفاع مستوى التركيز عقب لمس الزميل حيث يتحدد اتجاه دخول المدافع على الكرة .

– يتناوب اللاعبين جميعهم العمل عقب (١٠) ضربات ناجحة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الدفاع العميق الناجحة .

تدريب رقم (٢٤٠)



(أ) (ب)

شكل(٢٤٠)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -استقبال - تغطية - اعداد
Game Sequence, Reception, Covering, Setting

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ - ٩ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الارسال الملغاه أو على الحد النهائى للملعب ، برمى الارسال اتجاه اللاعب "B" ، "G" الواقفان خلف الـ ٣ م فى الجانب الآخر من الملعب فى مهمة استقبال الارسال ليقوما بتمريرها للاعب "C" الواقف بجوار الشبكة كمعد ، مستخدمين فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً .

- يقوم اللاعب "C" باعداد الكرة للاعب "D" الواقف فى مركز (٤) لضارب ، ليضربها فى حين يقوم كل من اللاعبان "E" ، "F" بعمل حائط صد زوجى فى الناحية الأخرى من الملعب شكل (٢٤٠/ أ) مع ملاحظة أن يكون الضرب داخل حائط الصد المكون من "E" ، "F" .

- فى نفس اللحظة يجب على اللاعبين "B" ، "C" وكذا "G" أن يتحركا لتغطية الضارب "D" وذلك بعمل تمرير عميق *Dig Pass* لترتفع الكرة المرتدة من حائط صد المقابل عالياً شكل (٢٤٠/أ) .

- كذلك يجب على اللاعب "B" أن يحاول اعداد الكرة المغطاه للاعب "D" ليضربها مرة ثانية شكل (٢٤٠/ب) ، لكن لو حاول "B" القيام بالتغطية ، حينئذ يجب على "G" محاولة القيام بالاعداد .

- اللاعب التاسع عليه جمع واعادة الكرات بسرعة حتى يحافظ على ايقاع اللعب .

- يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

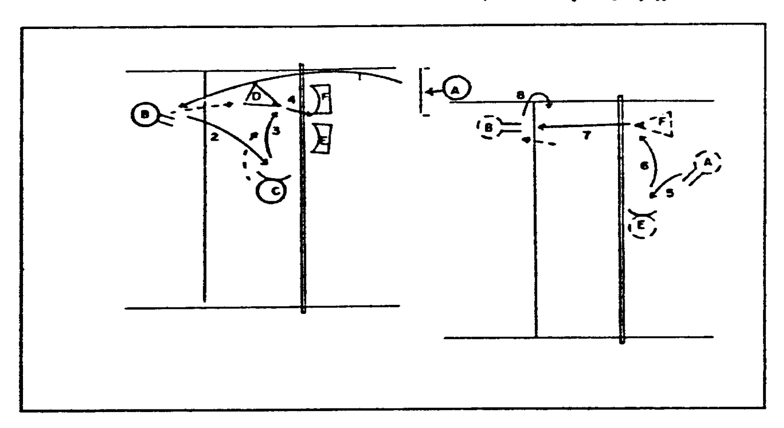
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال *Reception* - التغطية *Covering* - الاعداد *Setting* - التغطية *Covering* - دفاع عميق *Digging* .

- نفس فائدة التدريب السابق من حيث الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى من خلال الاهتمام بمهارات الاستقبال - التغطية - الاعداد *digging* ويلاحظ أنه فى التدريب السابق كان التمرير بدلاً من الاعداد .

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاستقبال - التغطية - الاعداد .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٤١)



شكل (٢٤١)

- الغــرض *Purpose* : لعب متـتـالى -اسـتـقـبال - اعـداد - ضـرب - صد - تغطية

Game Sequence, Reception, Setting, Spiking, Blocking, Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٨ - ١٠ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل منطقة الارسـال الملغاه أو على من أى مكـان علـى خط الارسـال بأداء الارسـال ، وذلك اتجـاه اللاعب "B" الواقف فى مـوقـف دفـاعى على امـتـداد مـركـز (٥) وخلف خط الـ ٣م ، على الأخير "B" أن يقوم باستـقبال الارسال مـسـتخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معاً ، ويوجه الكرة المستـقبلة إلى اللاعب "C" الواقف

داخل منطقة الهجوم فى مركز (٣) للقيام بمهام الاعداد شكل (٢٤١/أ) .

– على اللاعب "C" أن يقوم باعداد الكرة للضارب "D" الواقف فى مركز (٤) لضربها بقوة اتجاه حائط الصد الذى تكون فى الناحية العكسية من اللاعبان ، شكل (٢٤١/أ) .

مع ملاحظة أن يكون ضرب موجه بقوة داخل حائط الصد "E" ، "F" .

– فى نفس اللحظة يتحرك اللاعب "A" داخل الملعب ويقوم بتمريرة كرة سريعة إلى اللاعب "E" الذى من المفروض أن يكون قد انتهى ونزل من مهمة حائط الصد ، وعلى الأخير "E" أن يغير مهمة الصد ليصبح (معد) *Setter* ، ويقوم باعداد الكرة اتجاه مركز (٢) للاعب "F" الذى أيضاً غير من مهمته (الصد) ليصبح ضارب من مركز (٢) .

– يقوم "F" بضرب الكرة المعدة من "E" بقوة اتجاه اللاعب "B" فى الجهة العكسية ليقوم بالدفاع وتوجهه إلى هدف فى الناحية المقابلة .

– اللاعب السابع عليه جمع وإعادة الكرات بسرعة حتى يحافظ على ايقاع اللعب .

يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

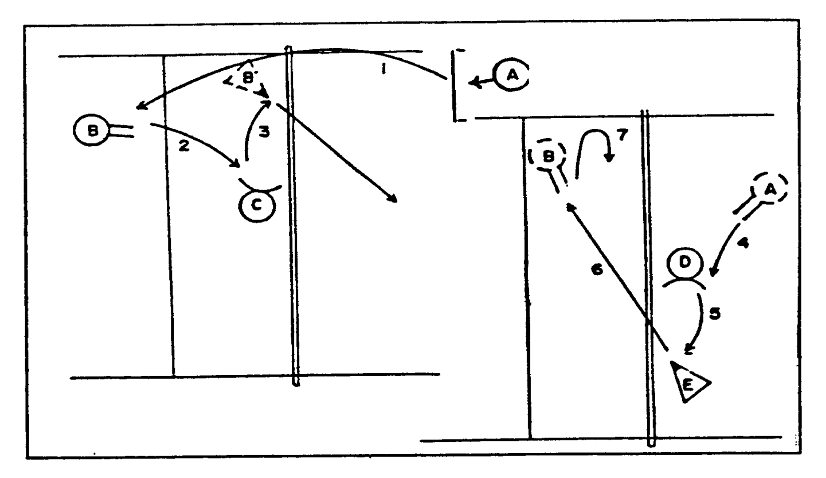
– يُترك للمدرب حرية اعطاء التوجيهات الخاصة بكيفية الاستقبال التغطية – الاعداد – الضرب – الصد .

– نفس فكرة التدريب من حيث الارتفاع بمستوى ايقاع اللعب المتتالى .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات استقبال الناجحة – الاعداد والضرب والصد .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية كما هى فى حالة المباراة .

تدريب رقم (٢٤٢)



شكل(٢٤٢)

- الغـرض *Purpose* : لعب متتالى -استقبال - ضرب - تمرير دفاعي عميق

Game Sequence, Reception, Spiking, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف خط النهاية (أو خط الارسال الآن) اتجاه اللاعب "B" الواقف خلف خط الـ ٣م الذى عليه تمرير الكرة مستخدمًا فى ذلك التمرير من أسفل باليدين معًا *Forearm Pass* إلى اللاعب "C" الواقف بجوار الشبكة كمعد .

- على اللاعب المعد "C" *Setter* القيام باعداد الكرة للاعب "B" المتقدم من المنطقة الدفاعية للأمام كمهاجم ليقوم الأخير بضربها من مركز (٤) نحو الهدف الواضح فى الجانب الآخر من الملعب شكل (٢٤٢/أ) .

- فى تلك اللحظة وبمجرد مرور الكرة المضروبة فوق الحافة العليا للشبكة يقوم اللاعب "E" الواقف فى نصف الملعب الآخر بأداء ضرب قوى من الكرة المعدة بواسطة اللاعب "D" ، يحاول "B" فى الجهة العكسية أن يقوم بعمل تمرير دفاعى *Digging* عميق للكرة المضروبة من "E" شكل (٢٤٢/ب) .

- الكرات الواصلة للاعب "D" المعد تكون مقذوفة من اللاعب "A" .

- على أى لاعب خارجى أن يقوم بجمع الكرات واعادتها بسرعة إلى "A" ، "B" حتى تحافظ على ايقاع اللعب .

- يراعى الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

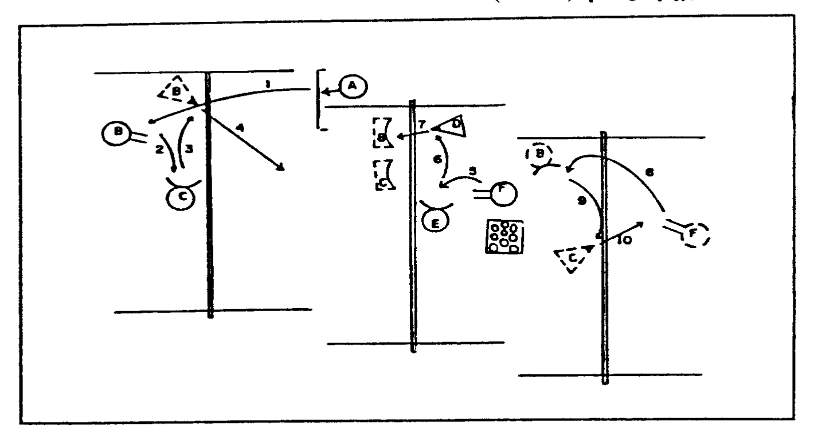
- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية توجيه الضرب - التمرير الدفاعى العميق .

- يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى اللعب المتتالى من خلال الاهتمام بكيفية الاستقبال والضرب بنوعية (القاس *Spiking* ، خفيف *Tips*) وكذا كيفية الاستفادة من التمرير الدفاعى العميق قرب الشبكة.

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الضرب - والتمرير العميق .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٣)



شكل (٢٤٣)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – ضرب – صد – اعداد

Game Sequence, Spiking, Blocking, Passing

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" بأداء الارسال من خلف خط النهاية (وخط الارسال الآن) اتجاه اللاعب "B" القيام بعمل المدافع فى النصف الآخر من الملعب ، على اللاعب "B" تمرير من أسفل باليدين الكرة إلى المعد "C" الواقف بجوار الشبكة ، يقوم اللاعب "C" باعداد الكرة على الشبكة ليضربها "B" الذى أصبح مهاجماً شكل (٢٤٣/أ) من مركز (٤) كما فى التدريب السابق ولكن .

- بمجرد ضرب "B" للكرة على اللاعب "F" الذى يقف بجوار صندوق كرات فى نصف الملعب الآخر القيام برمى كرة جديدة للاعبى "E" المعد بجوار الشبكة ليعدها لكى يقوم "D" بضربها ، فى حين يقوم كل من اللاعبان "B" ، "C" بعمل حائط صد شكل (٢٤٣/ب) .

- مرة أخرى ، يقوم اللاعب "F" برمى كرة عالياً من فوق الشبكة ولكن هذه المرة اتجاه اللاعب "B" لكى يتحرك تحتها ويعدها لـ "C" المتم لها بالضرب شكل (٢٤٣/جـ) .

- يراعى الحفاظ على الوقت ، وكذا مكان رمى الكرات كما يحدث تماماً فى المباراة .

- يقوم اللاعب السابع بجمع الكرات واعادتها إلى صندوق اللاعب "F" حتى يستمر اللعب سريعاً .

- يراعى الدوران عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

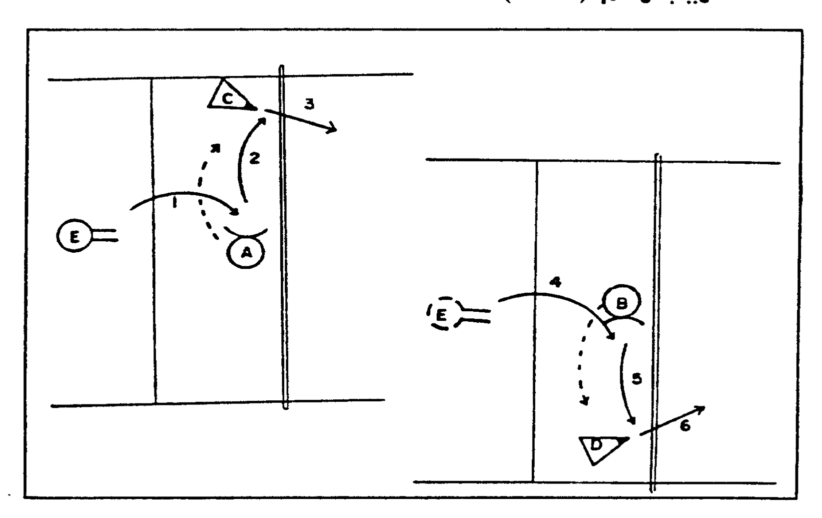
- يترك للمدرب التوجيهات بالضرب الموجه على الهدف - الضرب على حائط الصد - ثم الاعداد .

- يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى أداء اللاعب المتتالى السريع حيث تتزايد عدد الكرات الملقاه فى هذا التدريب (١٠ - ٢٠ كرة) والاهتمام بكيفية الاهتمام الموجه إلى هدف أو حائط صد - كذا سرعة الاعداد المفاجئ حيث يتضح أيضاً اللعب المتتالى من بدء الاستقبال *Reception* فالاعداد *Setting* - الضرب *Spiking* استقبال *Reception* - اعداد *Setting* - ضرب *Spiking* - صد *Blocking* - تمرير *Passing* - ضرب *Spiking* - استقبال *Reception* . *(R.S.S.)(R.S.S.B)(P.S.R)*

- يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد - الضرب - الصد - الاستقبال الناجحة .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٤)



شكل (٢٤٤)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى - اعداد - تغطية

Game Sequence, Setting, Covering

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- اللاعبان "A" ، "B" يتناوبا الاعداد ، بينما اللاعبان "C" ، "D" يتناوبا الضرب اللاعب الخامس "E" يقوم برمى الكرة فى كل مرة بينما يقوم اللاعب "A" بالاعداد لـ "C" الذى عليه أن يضربها فى

حين يتحرك "A" لتغطية الضارب "C" شكل (٢٤٤/أ) .

– يقوم "E" مرة أخرى برمى الكرة . ولكن هذه المرة إلى "B" ليقوم باعدادها على الشبكة ليضربها اللاعب "D" . بعد ذلك على "B" أن يتحرك لتغطية الضارب "D" شكل (٢٤٤/ب) .

– اللاعب السادس عليه اعادة الكرات .

– يراعى الحفاظ على الوقت وكذا مكان رمى الكرات كما يحدث تماماً فى المباراة .

– يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

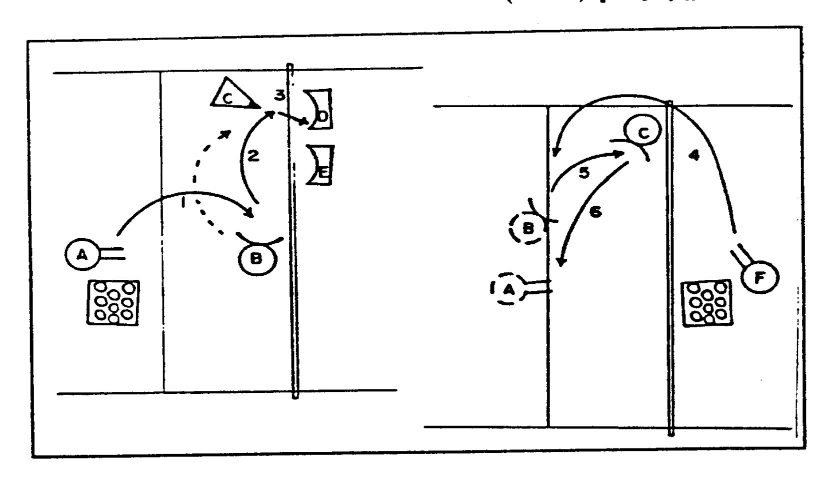
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكل من كيفية الاعداد للاعب الضاربة ثم كيفية تغطية هذا الضارب عقب الاعداد مباشرة .

– يفيد هذا التدريب فى الارتفاع بمستوى اللعب المتتالى بالاضافة إلى اتقان مهارات الاعداد والتغطية مباشرة .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد – والتغطية الناجحة أساس هذا التدريب .

– حاول أن تحافظ على طريقة اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٤٥)



شكل (٢٤٥)

- **الغرض *Purpose* : لعب متتالى – اعداد – تغطية – تمرير**

Game Sequence, Setting, Covering, Passing

- **عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين**
- **الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة**

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب الدفاعى وخلف خط الـ٣م بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كمعد ، فى مركز (٣) .

– على اللاعب المعد "B" اعداد الكرة ليضربها "C" من مركز (٤)

بعد ذلك على اللاعب نفسه "B" التحرك السريع (والنزول) لتغطية الضارب "C" فى حين يحاول كل من "D" ، "E" فى نصف الملعب الآخر القيام بعمل حائط صد زوجى شكل (٢٤٥/أ) .

– حينئذ يقوم اللاعب "F" الواقف فى الجهة الأخرى من الملعب خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضاً ، يرمى كرة عالية اتجاه اللاعب "B" فى النصف الآخر من الملعب وعلى اللاعب "B" أن يتحرك تحت الكرة ويقوم بتمريرها لـ "C" ، الذى على الأخير أن يمررها إلى اللاعب "A" شكل (٢٤٥/ب) ، مستخدمين فى ذلك *Forearm Pass*.

– يقوم اللاعب "A" بالبدء فى العمل على التوالى من جديد . اللاعب السادس يقوم باعادة الكرات إلى أماكنها .

– يلاحظ فى هذا التدريب عدم ارسال الكرة وإنما قذفها من خلف الـ ٣م حتى نضمن سرعة ايقاع الأداء المتتالى .

– يراعى الحفاظ على الوقت وكذا مكان رمى الكرات .

– يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) ارسالات ناجحة .

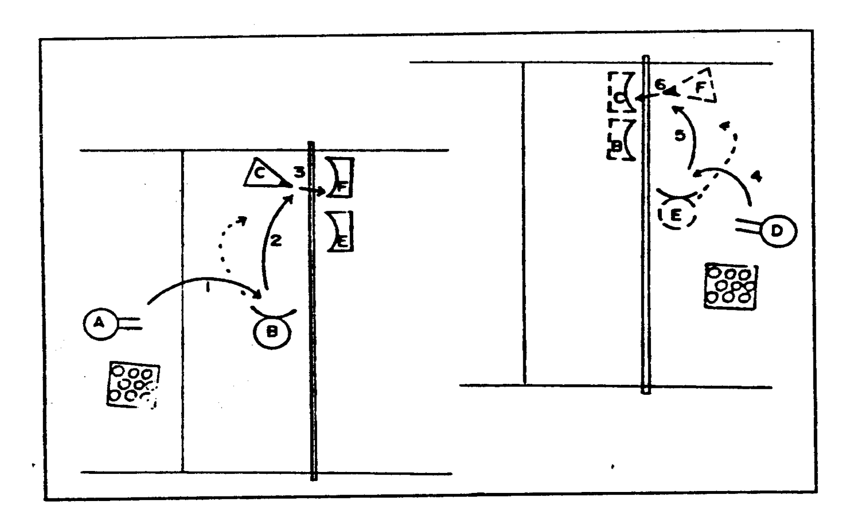
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة برمى الكرات ، كذا كيفية الاعداد والتغطية أيضاً توجيه الضرب إلى حائط الصد .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية اللعب المتتالى من خلال مهارات اتقان الاعداد والضرب والتغطية – والضرب من خلف خط الهجوم .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية .

– يحتسب لكل لاعب عدد مرات الاعداد مع التغطية – الصد الزوجى – الاعداد – ثم الضرب من خلف خط الـ ٣م لاعب "A" .

تدريب رقم (٢٤٦)



شكل (٢٤٦)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى – اعداد – تغطية – صد *Game Sequence, Setting, Covering, Blocking*
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٨ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة كمعد .

- يقوم اللاعب "B" باعداد الكرة ليضربها "C" كضارب من مركز (٤) ثم يتحرك اللاعب "B" فوراً لتغطية الضارب "C" فى نفس اللحظة يتكون فى الجهة الأخرى العكسية من الملعب حائط صد من "E" ، "F" لمواجهة الضرب الهجومى من (٢) شكل (٢٤٦/أ) .

- يقوم اللاعب "D" فى نصف ملعب الخاص باللاعبان "E" ، "F" الواقف خلف خط الـ ٣م بجوار صندوق الكرات أيضاً فى الجهة الأخرى من الملعب برمى كرة جديدة اتجاه اللاعب "E" الذى عليه اعدادها ليضربها اللاعب "F" وفى مواجهة الصد المكون فى الجهة الأخرى من الملعب من اللاعب "C" ، "B" شكل (٢٤٦/ب) يراعى تحرك "E" تحت الضارب "F" للتغطية .

- كرر نفس العمل السابق فى توالى ، وعلى اللاعبان السابع والثامن اعادة الكرات .

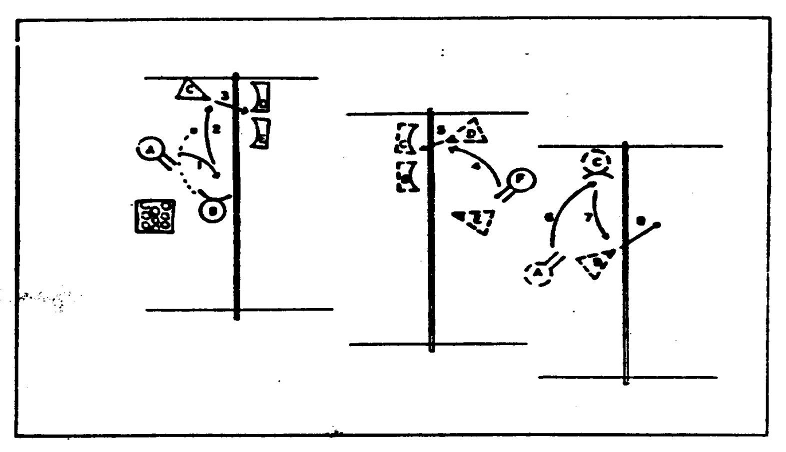
- يلاحظ أن هذا التدريب نفس التدريب السابق من حيث الافادة من اللعب المتتالى السريع *Game Sequence* وكذا الاعداد *Setting* والتغطية *Covering* بالاضافة إلى حائط الصد *Blocking* المتناوب السريع .

- توجيهات المدرب نفس التدريب السابق .

- دوران الارسال نفس التدريب السابق .

- كيفية احتساب المهارات نفس التدريب السابق .

تدريب رقم (٢٤٧)



شكل (٢٤٧)

- الغرض *Purpose*: لعب متتالى – اعداد –تغطية – صد–ضرب
Game Sequence, Setting, Covering, Blocking, Spiking
- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ – ٧ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف داخل الملعب خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات *Feeder* برمى الكرة عاليًا اتجاه اللاعب "B" الواقف بجوار الشبكة ، على الأخير "B" اعداد الكرة لـ "C" ليضربها فى حائط الصد الزوجى المكون من "D" ، "E" فى نصف الملعب الآخر مع مراعاة تحرك اللاعب "B" لتغطية "C" الضارب شكل (٢٤٧/أ) .

- حـينئـذ فـى نفس اللحظة يقـوم الـلاعب "F" برمـى الكرة إمـا للاعب "D" ، "E" لضـربهـا فى حين يقـومـا كل من "C" ، "B" بالصـدد شكل (٢٤٧/ب) .

- بعـد ذلك يقـوم اللاعب "A" مـرة ثانية برمـى كـرة اتجاه اللاعب "C" الذى عليه اعدادها بعـد أن غير مهمـته من ضارب إلى معد ليـضـربها هذه المرة "B" شكل (٢٤٧/جـ) .

- اللاعب السابع عليه اعادة الكرات .

- يلاحظ فى هذا التـدريب الغاء الكرة المرسلة حتى يضمن سـرعة ايقاع الأداء المتتالى .

- يراعى الحـفـاظ على الوقت وكـذا تـناوب رمى الكرات عـقب حـائط الصد الأول الخاص "D" ، "E" .

- يراعى ترتيب الدوران وتناوب العمل عقب (١٠) دورات .

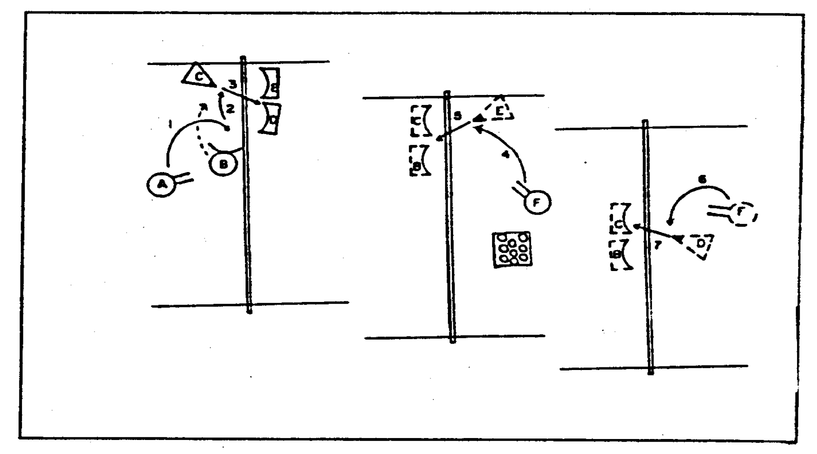
- يـراعـى أن يـكـون الـلاعـب "F" سـريعـًا ويقـظاً فى رمى الـكرات ليتناوب لاعب الشبكة ضـربها "D" ، "E" أمام حـائط الصد الثانى "B" ، "C" .

- يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد وكيفية تغطية الضارب وكذا تناوب الصد .

- حافظ على طريقة اللعب القانونية .

- يحـتـسب لكل لاعب عـدد مـرات الاعـداد ، التـغطيـة - الصـد - والضرب الصحيحة .

تدريب رقم (٢٤٨)



شكل (٢٤٨)

- الغرض *Purpose* :لعب متتالي - اعداد - تغطية - صد

Game Sequence, Setting, Covering, Blocking,

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٦ - ٧ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" من خلف خط الـ ٣م برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليعدها اللاعب "C" المهاجم ليضربها .

- فى نفس اللحظة على اللاعب "B" أن يتحرك ليقوم بالتغطية "C" أثناء الصد فى حين يقوم كل من "D" ، "E" فى الجهة العكسية الأخرى من الملعب بعمل حائط صد هذا الضرب شكل (٢٤٨/أ) .

– على الجانب الآخر من نفس الملعب يقوم "F" الواقف بجوار صندوق الكرات برمى كرة إلى اللاعب "E" ليضربها فى حائط الصد المكون من "B" ، "C" شكل (٢٤٨/ب) .

– حينئذ يقوم "F" برمى كرة أخرى للاعب "D" ليضربها من منتصف الشبكة فى حين يقوم كل من "B" ، "C" بالصد من المنتصف شكل (٢٤٨/جـ) .

– اللاعب السابع عليه ارجاع الكرات مرة أخرى .

– على اللاعب المعد فى كل مرة يقوم فيها بالاعداد ليفضل القيام بالتغطية تحت الضارب .

– نفس التدريب السابق من حيث الكرة المرسلة .

– يراعى تناوب رمى الكرات عقب حائط الصد الأول "D" ، "E" حائط الصد الثانى "C" ، "B" والثالث "C" ، "B" من منتصف الشبكة .

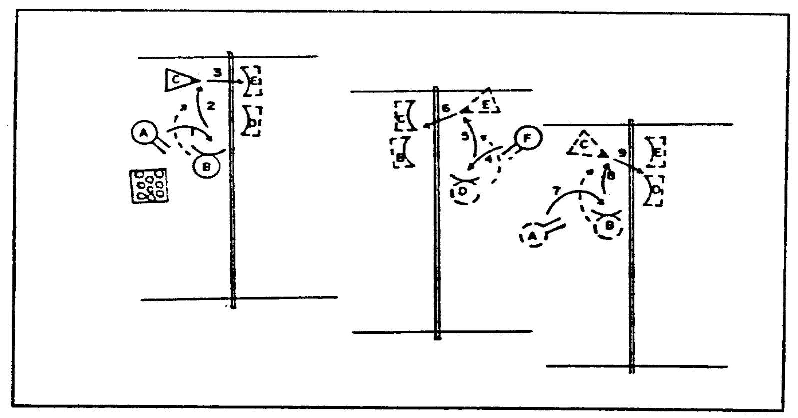
– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بالاعداد مع التغطية وكذا تناوب الصد وتحركه لمنتصف الشبكة .

– يفيد هذا التدريب فى اتقان وتثبيت مهارات الاعداد مع التغطية وكذا حائط الصد السريع بالتناوب بين كلا الفريقين وذلك من خلال اللعب السريع . كذا تحرك لاعبى الصد للوسط الشبكة .

– حافظ على طريقة اللعب القانونية .

– يحتسب للاعب عدد مرات الأداء الناجحة فى مهارات الاعداد ، والتغطية ، والصد ، والضرب .

تدريب رقم (٢٤٩)



شكل (٢٤٩)

- **الغرض** ***Purpose*** : لعب متتالى -اعداد - تغطية- صد- اعداد

Game Sequence, Setting, Covering, Blocking, Setting

- **عدد اللاعبين** ***No. Of Players*** : ٦ - ٧ لاعبين

- **الاحتياجات** ***Equipments*** : ١٠ - ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم العمل فى هذا التدريب على النحو التالى :

- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم بجوار صندوق الكرات فى أحد نصفى الملعب برمى الكرة للاعب "B" الذى عليه اعدادها ليضربها اللاعب "C" ، داخل حائط الصد "D" ، "E"، فى الجهة العكسية من نصف الملعب الآخر.

- بعد اعداد اللاعب "B" للكرة عليه التحرك لتغطية الضارب "C"

فى حين يقوم كلا اللاعبان "D" ، "E" بعمل صد فى الناحية الأخرى من الملعب شكل (٢٤٩/أ) .

– يقوم بعد ذلك اللاعب "F" برمى الكرة للاعب "D" الواقف كمعد قرب الشبكة الذى عليه اعدادها للاعب "E" ليضربها فى حائط الصد الذى تكون من "C" ، "B" شكل (٢٤٩/ب) .

– يقوم اللاعب "A" برمى اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة ليقوم باعدادها لـ "C" ليضربها فى حائط الصد "D" ، "E" وهكذا شكل(٢٤٩/جـ) .

– اكمل التدريب فى توالٍ أو فى استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعبين وتغيير مهامهم شكل (٢٤٩/أ ، ب ، جـ) .

– على اللاعب السابع اعادة الكرات إلى صندوق الكرات .

– نفس التدريب السابق من حيث واجب المعد فى القيام بالتغطية عقب كل مرة يعد فيها الكرة .

– يراعى تناوب حائط الصد "D" ، "E" حائط أول ثم ضرب أمام "C" ، "B" حائط ثانٍ "D" ، "E" مرة ثانية كحائط صد ثالث .

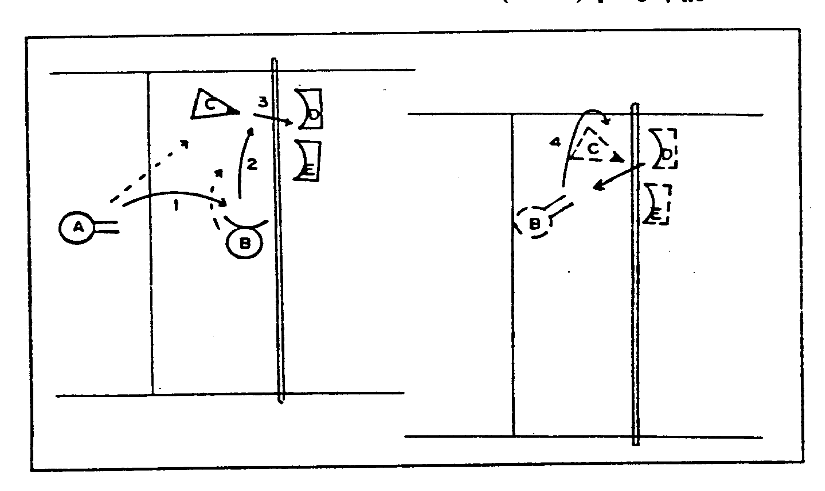
– يترك للمدرب نفس التوجيهات الخاصة بالتغطية الصد والضرب .

– يفيد هذا التدريب على الأكثر فى تنمية واتقان مهارة الصد بالتناوب مع الاهتمام بالاعداد والتغطية .

– تحتسب عدد مرات الصد والضرب والتغطية الناجح .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٥٠)



شكل (٢٥٠)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى -اعداد - تغطية- تمرير دفاعى عميق

Game Sequence, Setting, Covering, Digging

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٥ - ٦ لاعبين
- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ كرات

وصف التدريب *Drill Description* :

- يتم هذا التدريب على النحو التالى :
- يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الهجوم برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف كمعد فى مركز (٣) قرب الشبكة وعلى الأخير "B" أن يقوم باعداد الكرة للاعب "C" الضارب من مركز (٤) ليضربها داخل

حائط الصد المكون من اللاعبان "D" ، "E" فى نصف الملعب الآخر شكل (٢٥٠/أ) .

– اللاعبان "A" ، (القاذف للكرة الأولى) "B" (الذى أنهى الاعداد) للقيام بعمل تمرير دفاعى عميق *Dig Pass* ، أو عمل تغطية *Covering* للكرات المرتدة من حائط الصد .

– فى حالة ارتداد الكرة بالفعل من حائط الصد على اللاعبان "A" ، "B" تحويل الكرة مرة أخرى إلى الضارب "C" ليعاود الضرب مرة أخرى شكل (٢٥٠/ب) .

– حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

– اللاعب السادس عليه اعادة الكرات إلى اللاعب "A" باستمرار .

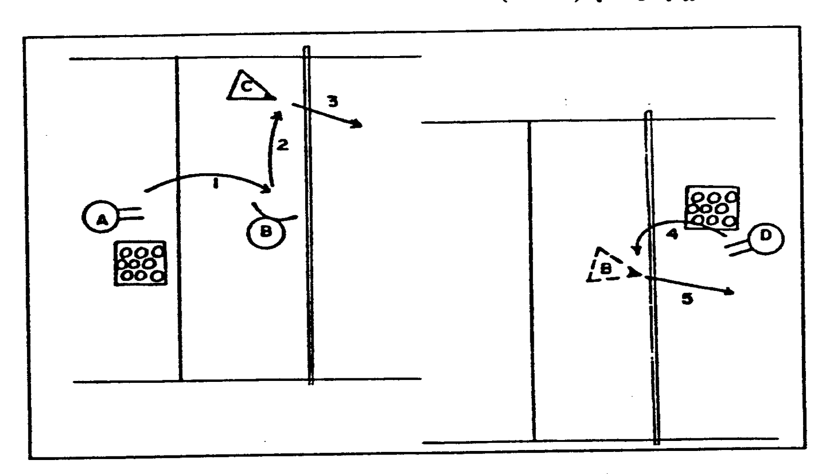
– اكمل التدريب (٢٥٠/ أ ، ب) فى توالٍ أو فى استمرار مع ملاحظة خط سير الكرة ، وكذا خط سير اللاعبين وكيفية تغيير مهامهم .

– نفس التدريب السابق من حيث تغطية المهاجم عقب كل مرة يعد فيها الكرة .

– يفيد هذا التدريب فى تنمية واتقان مجموعة المهارات الموضحة بالغرض خاصة مهارتى تغطية المهاجم وباستخدام مهارات التمرير الدفاعى العميق *Digging* صد والكرات المرتدة من الصد .

– حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

تدريب رقم (٢٥١)



شكل (٢٥١)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالي –اعداد – ضرب

Game Sequence, Setting, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ – ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب بجوار صندوق الكرات برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة (فى مركز (٣) كمعد) ليقوم باعدادها للاعب "C" ليضربها *Spiks* ضرب هجومى حاد شكل (١/٢٥١) .

- مـــرة ثانيـــة يـقــوم الـلاعـب "A" بـرمـى الـكـرة مـرة أخـرى ولـكـن هـــذه المرة لـلاعـب "C" الذى عليـه اعـدادها لـيضـربـهـا ، "B" *Spikes* ضــرب هـجـومى قـاسـى شـكـل (٢٥١/ب) أى أن "B" ، "C" يتبادلاً الاعداد وكذا الضـرب .

- على اللاعب الرابع اعادة الكرات .

- من الممكن أن يقـــوم الـلاعـب "D" الـواقف فى الجـهـة الأخـرى من الملعب بجوار صندوق يقذف الكرة إلى "C" ليضربها "B" .

- اكمل التدريب كما فى شكل (٢٥١) هكذا باستمرار أو فى توالٍ مع ملاحظة خط سير الكرة وخط سير اللاعب وكيفية تغيير المهام .

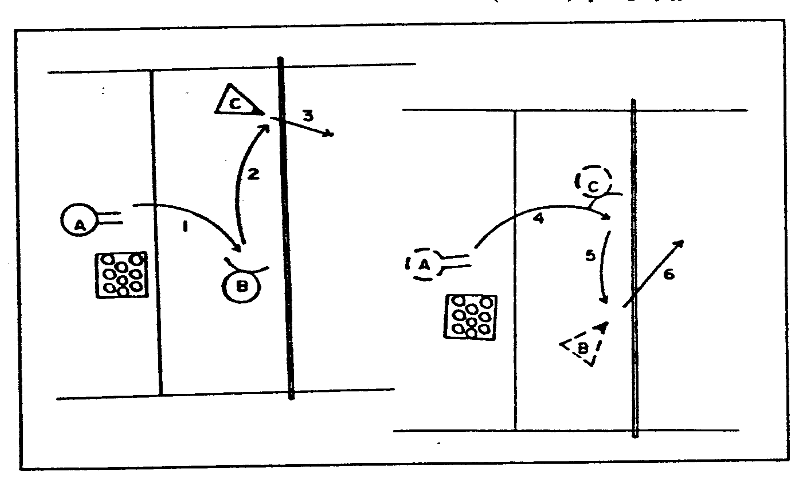
- حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

- حافظ على شكل الأداء من خلال طرق اللعب القانونية .

- يفيد هذا التدريب فى الارتقاء بمستوى اللعب المتتالى باستخدام مهارتى الاعداد والضرب بالتناوب السريع .

- يحتسب لكل لاعب عدد مهارات الاعداد والضرب الصحيحة بالنسبة للمجموع الكلى (١٥) مرة .

تدريب رقم (٢٥٢)



شكل (٢٥٢)

- الغرض *Purpose* : لعب متتالى –اعداد – ضرب

Game Sequence, Setting, Spiking

- عدد اللاعبين *No. Of Players* : ٤ – ٥ لاعبين

- الاحتياجات *Equipments* : ١٠ – ٢٠ كرة

وصف التدريب *Drill Description* :

– يتم هذا التدريب على النحو التالى :

– يقوم اللاعب "A" الواقف خلف خط الـ ٣م فى أحد نصفى الملعب بجوار صندوق الكرات ، برمى الكرة اتجاه اللاعب "B" الواقف قرب الشبكة فى مركز (٣) كمعد ليعدها إلى اللاعب "C" ليضربها *Spikes* من مركز (٤) شكل (١/٢٥٢) .

– مرة ثانية يقوم اللاعب "A" برمى الكرة ولكن هذه المرة للاعب "C" الذى غير تخصصه من ضارب من مركز (٤) إلى (معد) فى نفس المركز ، يقوم "C" باعداد الكرة إلى اللاعب "B" ليضربها *Spikes* أو ضرب خفيف *Tips* شكل (٢٥٢/ب) .

– أى أن "B" ، "C" يتبادلا الاعداد وكذا الضرب .

– على اللاعب الرابع سرعة اعادة الكرات إلى الصندوق .

– حافظ على استمرار الكرة حتى يرتكب خطأ .

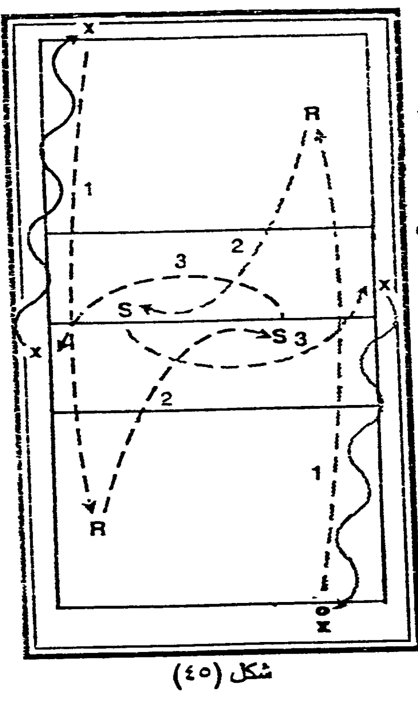
– حافظ على شكل الأداء فى الاعداد والضرب من خلال طرق اللعب القانونية .

– يترك للمدرب التوجيهات الخاصة بكيفية الضرب وكذا شكل الاعداد .

– يفيد هذا التدريب فى الارتقاء مع الاتقان وتثبيت مهارتى الاعداد والضرب بنوعيه *Spikes* ، والخفيف *Tips* ، من خلال اللعب المتتالى السريع .

– يحتسب لكل لاعب عدد مهارات الاعداد ، والضرب بنوعيه بالطريقة الصحيحة بالنسبة للمجموع الكلى (١٥) مرة .

تدريبات على ثلاث مهارات مركبة : الارسال - التمرير - الاعداد
Three skill combination drills : Serve - Pass - Set



شكل (٤٥)

تدريب الارسال ، التمرير من أسفل باليدين معا ، الاعداد ، أو الاعداد خلفا
Serve, forearm pass, and set or back set drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- قسم الفصل أو المجموعة أو الفريق كبير العدد بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين (٤) فى كل نصف من نصف الملعب .
- فى الفصول أو المجموعات الكبيرة يمكنك عمل هذا التدريب مع فرق بحيث يتكون كل فريق من (٨) ثمانى لاعبين ، وذلك يتناوب كل اللاعبين على المركز الواحد .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

- كرة واحدة لكل فريق يتكون من أربع لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية في بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو المجموعة تقسيم داخلى إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أربع لاعبين ، شرط أن يكون تشكيل اللاعبين فى نصف الملعب الواحد على النحو التالى .
- اللاعب *(A)* يمثل لاعب مستقبل *(R)* يقف فى الناحية الخلفية أو المركز الخلفى الأيسر أقرب ما يكون إلى مركز (٥) .
- المعد *(S)* فى الأمام وعلى الشبكة ، بحيث يبعد مسافة لا تقل عن (٥) أقدام من الخط الجانبى .
- شخص (لاعب آخر) يمثل الهدف (×) ، خارج الخط الجانبى تماماً (فى الامتداد الوهمى لمنطقة الهجوم وقرب خط الجانب) .
- المرسل فى منطقة الارسال (الملغاة) على كلا الجانبين (أو بمعنى آخر فى نهاية يمين منطقة الارسال) .
- يقوم اللاعب المرسل بتنفيذ الارسال من أمامى *Under hand serve* لكى يتجه إلى الناحية اليسرى الخلفية ، يستقبل المستقبل *(R)* الارسال مستخدماً فى ذلك التمرير من أسفل باليدين *Forearm pass* ، ويمررها إلى اللاعب (المعد) *(S)* الواقف على الشبكة .
- على الأخير (اللاعب المعد *(S) Setter*) ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة للعب الكرة .
- يقوم اللاعب المعد *(S)* باعداد الكرة اعداداً عالياً ، على ارتفاع لا يقل عن ٥ إلى ٧ أقدام من قمة الشبكة وجهة الخارج اتجاه اللاعب الممثل كهدف (×) ، وعلى بعد ١ قدم على الأقل من خط الجانب الأيمن أو الأيسر .
- هنا يجب على اللاعب الممثل لدور الهدف (×) أن يترك الكرة تسقط ، وعند ارتدادها يمسكها ويعيدها مرة أخرى إلى منطقة الارسال للاعب المرسل .

- عند اجراء أى تدريب بفرض نتيجة الدقة ، فإنه يبدو مهماً للغاية أن يتم هذا التدريب على أكمل وجه ، وهنا يصح دور المدرب أن يراجع مع اللاعبين تلك التدريبات المفيدة لدقة التمرير أولاً .
- فى هذا التدريب على اللاعبين المرسلين المكلفين بتنفيذ الارسال أن يستخدموا نوع الارسال من أسفل أمامى .
- يجب على المدرس أو المدرب أن يتشدد ويؤكد أهمية مناداة المستقبل على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .
- يجب على الشخص المساعد والممثل لدور الهدف (×) أن يدحرج الكرة بجوار للخط الجانبى لاعادتها إلى المرسل ولمنع حدوث أصابات .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية اختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية اختيار النوع فى أقواس طيران الكرة وكذا القوة الخاصة بالارسال .

– يترك للاعب المستقبل أن ينوع فى الارتفاع الخاص بالتمرير .

– أيضاً يترك للاعب المعد أن ينوع من ارتفاع الكرة المعدة وكذا المسافة من الشبكة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– التوقع الجيد .

– المناداة على الكرة قبل أن تعبر الشبكة .

– التحرك والاعداد والتغطية .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد (١٢) ارسالاً قانونى الأداء من (١٥) خمسة عشر ارسالاً .

– محاولة تنفيذ عدد (١٠) تمريرات من أسفل لاستقبال الارسال وذلك من (١٢) اثنى عشر ارسالاً قانونياً .

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى كرات اعداد جيدة من (١٠) عشرة تمريرات من أسفل باليدين معاً (١٠ استقبالات) .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسالات ذات قوس طيران عالى وبأقل قوة .

– إجعل اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

– إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً مباشرة اتجاه اللاعب المستقبل .

– اسمح باستخدام الارسال من أسفل أمامى .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

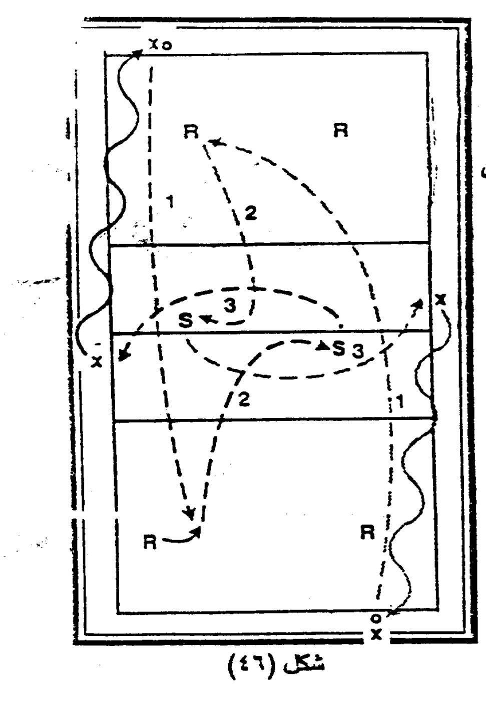
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل ينفذ ارسالاً بعيد عن اللاعب المستقبل .

– إجعل اللاعب الممرر يمرر (الكرة المستقبلة) بعيداً عن المستقبل .

– إرفع أهداف النجاح .

تـدريـب قـرار الاسـتـقـبـال
Reception decision drill



شكل (٤٦)

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- قسم المجموعة أو الفريق بحيث يكون هناك فريقين ، ضع كل فريق مكون من (٥) لاعبين فى كل من نصفى الملعب والشبكة بينهم .

- فى حالة الفصول (أو الفرق) ذات المجموعات الكبيرة ، عليك أن تقسم اللاعبين إلى فرق ، شرط أن يتكون الفريق الواحد من عشرة لاعبين ، بحيث يتناوب كل اللاعبين فى كل فرقة .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرتان لكل فريق مكون من خمس لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفصل أو المجموعة تقسيم داخلى إلى فريقين شرط أن يتكون كل فريق من (٥) خمس لاعبين ، شرط أن يكون شكل اللاعبين فى كل نصف ملعب على النحو الآتى :

- لاعبان مستقبلان ($\mathcal{R}$) فى الجزء الخلفى الأيسر والأيمن من الملعب المقابل ، أقرب ما يكونا لمركزى (١) ، (٥) .
- لاعب المعد (S) فى الأمام قرب الشبكة بحيث يبعد مسافة لا تقل عن (٥) أقدام من الخط الجانبى الأيمن (أى بين مركزى ٢ ، ٣) .
- شخص (لاعب) ممثلاً كهدف (×) خارج الخط الجانبى تماماً أى فى الامتداد الوهمى لمنطقة الهجوم ، وقرب خط الجانب الأيمن أو الأيسر حسب نصف الملعب) . أنظر شكل (٤٦) .

- المرسل خلف خط النهاية وداخل منطقة الارسال (فى أقصى يمين المنطقة ، منطقة الارسال الملغاة) أنظر شكل (٤٦) .
- يبدأ المرسل فى تنفيذ الارسال ، مستخدماً فى ذلك نوع الارسال من أسفل أمامى *Under hand serve* ، بالتناوب باتجاه المستقبل الأول ($\mathcal{R}_1$) ، ثم المستقبل ($\mathcal{R}_2$) .
- على اللاعبان المستقبلان أن يقررا مسبقًا من الذى سوف يلعب الكرة ؟ ، وينادى عليها قبل أن تعبر الشبكة .
- يقوم المستقبل ($\mathcal{R}_1$) الأول ، باستقبال الارسال مستخدماً فى ذلك مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* بحيث يعزز الكرة إلى اللاعب المعد (S) على الشبكة .
- وعلى الأخير (S) ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة ، ثم يقوم بإعداد الكرة اعداد عاليًا لجهة الخارج بارتفاع لا يقل عن (٦) أقدام وفوق الشبكة وعلى بعد (١) قدم من خط الجانب الأيسر .
- على اللاعب أو الشخص الممثل كهدف (×) أن يرجع الكرة المعدة إلى المرسل بعد أن يتركها ترتد من الأرض .
- يجب على اللاعب المستقبل ($\mathcal{R}_1$) ، أو ($\mathcal{R}_2$) حسب دوره أن ينادى على الكرة قبل أن تعبر خط الشبكة .

- أثناء النداء من أحد المستقبلين على المستقبل الآخر (الثانى) أن يقوم بالتغطية .
- لوقت هذا التدريب وجديته وزيادة فاعليته يجب أن يحاول المعد أن يعد كل كرة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية اختيار نوع الارسال ، فربما يستخدم المرسل ارسال من أعلى فلوتر .

– ربما يختار المرسل أى منطقة (يمنى مركز (١) ، يسرى مركز (٢)) فى الخلف لكى يكون اتجاه ارساله عنها .

– يترك للاعب الخلفى أن يقرروا بينهم من الذى سوف يلعب الكرة أولاً .

– حرية اختيار اللاعب المعد فى التنويع فى نوع الاعداد وارتفاعه .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player Keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– على جميع أفراد الفريق أن يقرروا كيفية تفادى الحرج فى التعامل مع الكرة .

– الاتصال الضرورى بين اللاعبين خاصة لاعبى الخلف R_1 ، R_2 .

– الاهتمام بتحديد دقة الهدف .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاولا تحقيقها :

– محاولة تنفيذ عدد ست (٦) ارسالات قانونية وذلك من ١٠ محاولات ارسال ناجحة اتجاه كل مستقبل متواجد فى النقطة الخلفية .

- محاولة تنفيذ (٥) خمس تمريرات بعيدة باستخدام مهارة استقبال الارسال (التمرير من أسفل باليدين معاً Forearm pass) ، وذلك من ست ارسالات جيدة .

- محاولة تنفيذ (٨) ثمانى اعدادات (تمريرات اعداد) جيدة بعيدة وذلك من (١٠) عشرة تمريرات .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

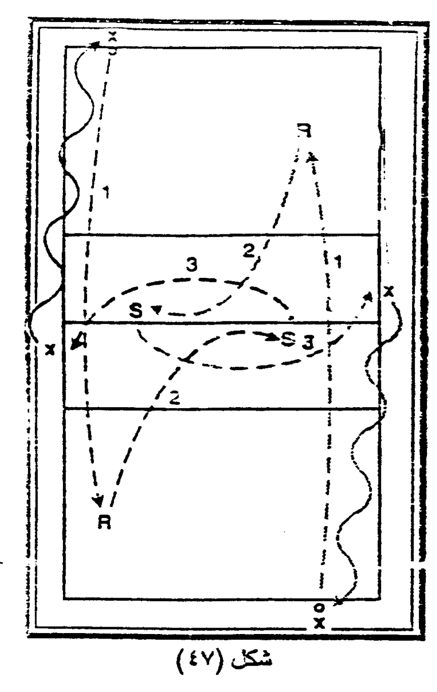
فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يرسل ارسالاً عالياً وسهلاً .
- إجعل اللاعب المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .
- إجعل اللاعب المستقبل يمرر تمريرة عالية وسهلة .
- إجعل المرسل يستغرق وقت أطول بين كل تمريرة وأخرى .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المستقبل يمرر الكرة بعيدة عن الشبكة .
- إجعل المستقبل يمرر بقوس طيران منخفض .
- إرفع أهداف النجاح .



شكل (٤٧)

تدريب مباراة بها : الارسال ، التمرير، الاعداد *Serve, pass, and set game drill*

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان *Group or team management & safety tips*

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– قسم الفصل أو الفريق (كبير العدد) إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من أربع لاعبين فى كل نصف ملعب .

– يجب على المدرب أو المدرس أن يتشدد ويؤكد على ضرورة قيام الشخص الممثل كهدف (x) بدحرجة الكرة إلى المستقبل من الجانب العكسى للشبكة (من خارج الخط الجانبى) ، ويجب أن تظل الكرات الشاردة خارج حدود الملعب .

– يتشدد المدرب أو المدرس فى ضرورة استخدام كرات أكثر لزيادة كفاءة هذا التدريب .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .

– شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .

– (٤) أربع كرات لكل أربع لاعبين مستقبلين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- قسم الفريق (الفصل) إلى فريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أربع لاعبين يتنافسا مع بعضهم البعض فى هذا التدريب .
- يحدد لكل فريق مرسل للقيام بمهمة الارسال أن يتواجد فى منطقة الارسال .
- الممرر يستخدم فى الاستقبال مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* .
- أجعل المعد *(S)* الشخص الممثل كهدف (×) فى الناحية العكسية من الشبكة .
- أجعل كلا الفريقين يبدءان فى نفس التوقيت ولكن أن يتم ذلك فى صورة سباق أو المنافسة ، هدف كل فريق جمع النقاط قبل الآخر .
- حدد القواعد ، فمثلاً الفريق الذى يسجل نقطة يكمل فيها التركيبة الخاص بأداء الارسال القانونى ، شرط أن يكون التمرير من أسفل جيداً ، والاعداد جيداً .
- أهتم بأن الارسال المؤدى يكون قانونياً ، يعبر الشبكة دون لمسها ويهبط داخل حدود الملعب .
- لاحظ وأكد (المدرب) على أن التمريرة الجيدة تسمح للمعد أن يعد بدون التحرك أكثر من خطوة واحدة .
- كما أن الاعداد الجيد هو ذلك الاعداد الذى يكون فيه ارتفاع الكرة لا يقل عن (٦) أقدام من الحافة العليا للشبكة ، وتهبط على بعد (١) قدم من الحد الجانبى .
- [illegible] الشخص (الممثل كهدف) إلى كيفية مسك الكرة بعد ارتدادها ويعيدها [illegible] الفريق المرسل .

- يجب أن يتأكد اللاعب المرسل أنه مستعداً قبل بدء الارسال .
- على المدرب أو المدرس أن يوجه تشجيعه للمرسل فى أن يأخذ وقته الكافى أثناء محاولة الارسال ، وذلك قدر المستطاع حتى يضرب بذلك الخصم .
- شدد على ضرورة مناداة اللاعب المرسل على الكرة قبل أن تعبر مستوى الشبكة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية الاختيار فى توجيه الارسال إلى أى منطقة من الملعب شرط أن عليه الاشارة إلى هدف يختاره قبل الارسال .

– أيضاً ربما يترك حرية اختيار نوع الارسال الذى سوف يستخدم .

– أيضاً يترك للاعب المعد حرية اختيار نوع الاعداد إما الاعداد أماماً أو خلفاً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– دائماً وأبداً يراعى المناداة على الكرة .

– اللاعب المستقبل يتحرك فى اتجاه كل ارسال .

– التمرير *Passing* باستخدام مهارة التمرير من أسفل أمامى *Forearm pass* . اتجاه المعد يجب أن يكون على ارتفاع ما بين (٤) إلى (٥) أقدام من الشبكة .

– المعد ينادى على التمرير ليتبين موضعه فى الملعب .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- يعتبر الفريق فائزاً فى هذا التدريب لو حقق عشرون (٢٠) نقطة قبل الفريق الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

عند تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- يجب على المرسل أن يجعل ارسالاته دائماً مباشرة اتجاه المستقبل .
- إعمل على زيادة حجم مساحة منطقة الهدف بالنسبة للتمرير .
- إعمل على زيادة حجم مساحة منطقة الهدف بالنسبة للاعداد .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل المكلف بالارسال ينوع فى أنواع الارسال .
- لا تدع المرسل يشير إلى المستقبل لتحديد منطقة الهدف التى تكون قد أختيرت .
- إرفع أهداف النجاح .

خمس مهارات مركبة

Five skill combination

تعتبر هذه التركيبة أو هذا المزيج الجيد من المهارات من أفضل أنواع التركيبات التى يمكن توجيهها إلى تحقيق أفضل وأحسن أشكال الهجوم ، وهذا المزيج من المهارات لا يمكن استخدامه إلا بعد التأكد من أن جميع اللاعبون يجيدون محتوى هذه التركيبة اجادة تامة

وعموماً فإن التركيبة الخاصة بالخمس مهارات نجدها فى العادة تشتمل على الارسال *Serve* ، التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* ، الاعداد *Set up* ، وكذا التمرير الدفاعى العميق *Dig pass* وبالنظر إلى هذا المزيج نجده يحتوى المهارات الدفاعية والهجومية فى آن واحد ، ولذلك فكما سبق وأوضحنا يمكن أن توصف هذه التركيبة بأنها من أفضل التركيبات الخاصة بشكل أو مظهر الهجوم *The attack phase* .

ولا يكتفى بذلك فقط ، بل نجد أنه يحتوى بين طياته المظهر أو الهيئة الخاصة بالتحويل أو التقييد المترجم والمعروف باسم *Transitional* والخاص بالفريق الآخر فى المباراة .

أن الترجمة أو التحويل *Transition* هنا تعنى المقدرة الخاصة بالاستقبال الهجومى المعاكس والقادم من الخصم *The ability to receive* ، وذلك بكفاءة خاصة ودرجة عالية من الاتقان والتحكم ، تؤدى فى النهاية إلى القيام بتنفيذ ما يسمى بالهجوم المضاد وذلك بنجاح تام *Success fully counter attack*

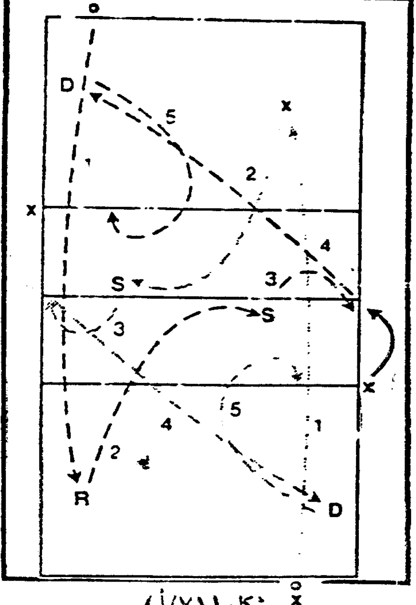
وعلى العموم فإن كثيراً من المدربين يشعرون أن مقدرة وقدرة الفريق لكى يتمكن من عمل هذه الترجمة (التحويل) من الدفاع إلى الهجوم *Transition from defense to offense* تكمن فى العلاقة المتبادلة بين اتقان هذه المهارات الخمس وكذلك ترتبط بتسيد الفريق المعاكس أو المقابل لهذه المهارات أيضاً .

تدريبات على مزج (تركيب) خمس مهارات

Five skill combination drills

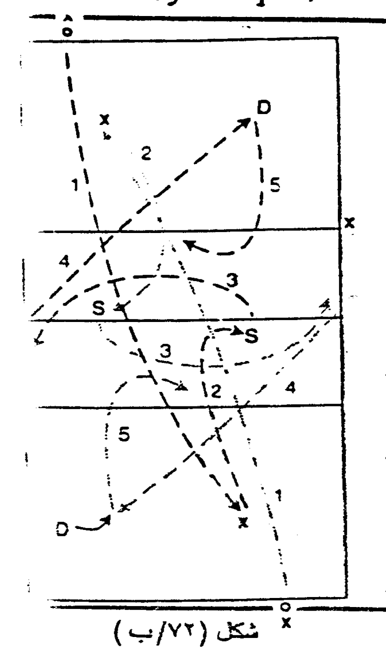
تدريب على الارسال ، التمرير من أسفل باليدين معًا ، الاعداد ، أو الاعداد خلفًا ، الهجوم ، التمرير الدفاعى العميق

Serve, forarm pass, set or back set, attack and dig drills



شكل (٧١/أ)

- المستقبل فى الناحية الخلفية اليسرى // لمركز (٥) .
- المهاجم اتجاه الناحية اليمنى // لمركز (٤) .
- المدافع العميق فى الناحية الخلفية اليمنى



شكل (٧٢/ب)

- المستقبل فى الناحية الخلفية اليمنى لمركز (٢) .
- المهاجم اتجاه الناحية اليسرى لمركز (٢)
- المدافع العميق فى الناحية اليسرى لمركز (١) .

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضـــرورة اتباع بعض النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعتين من اللاعبين أو الدارسين فى كل ملعب أنظر شكل (٧١ ، ٧٢).

– مع ملاحظة أن هذا التدريب يعتمد على مستوى الأداء المهارى ، وكيفية تحكم اللاعبين ، ضرورى أن يتناوب المجموعتان الارسال .

– صرح لكلا المجموعتين بأن يقوموا برمى ارسال ظاهرى جيد ، وذلك بواسطة كل لاعب ، يعتبر اللمس الكرة لأكثر من مرة من المهارات الفردية العالية .

– فكرة أخرى يمكن أن يطبقها كل من المدرب أو المدرس فى التدريب ، خاصة بالنسبة للاعداد *Setting up* ، للتشكيل والتنويع فى هذا التدريب ، بأن تجعل تدريب واحد لمهارة واحدة يجرى على كل نصف من نصفى الملعب ، مما يترتب عليه جعل أربعة أو خمس لاعبين فى صفوف ، ثم إجعلهم يؤدون المهارة فى دوران ، وبذلك تضمن أن كل منهم قد طبقها .

– مع ملاحظة أن هناك امجموعتان متشابهاتان تماماً فى طريقة التكوين *Simulton eously* على نفس الملعب ، فتجعل اللاعب المؤدى للتمرير من أسفل باليدين معاً *Forarm pass* والخاص بمجموعة واحدة يجب أن يكون مرشداً لمراقبة خطوات اقتراب المهاجم من الناحية الأخرى (العكسية) من الملعب ، (نصف الملعب الآخر) .

– أيضاً إجعل فى هذا التدريب أيضاً لاعب واحد يقوم بعمل أو استرجاع للكرة الممررة من العمق *Retrieve the dug ball* ، واعادتها إلى منطقة الارسال .

– عندما يكون هناك مجموعتان على نفس الملعب (كل فى نصف ملعبه) يجب الاشارة إلى ضرورة التوفيق بينهما على الاتجاه الخاص بالهجوم أو بالارسال .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة أو أكثر قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة لكلا الملعبان المتجاوران قانونيتان الارتفاع .
- (٣) ثلاث كرات لكل خمس (٥) لاعبين يشكلون فريقاً .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى حالة المجموعة الواحدة التى تتكون من (٥) خمس دارسين ، أو (٥) لاعبين ، مهماً جداً أن تجعل وتحدد من هو اللاعب المرسل *Server* ، لاعبى دفاع عميق *Digger* فى كل مجموعة فى أحد الملعبين ، كذلك مهماً جداً أن تحدد من هو اللاعب الممرر *Passer* ومن هو اللاعب المعد *Setter* ، ومن هو اللاعب المهاجم *Attacker* فى النصف العكسى من الملعب . أنظر شكل (٧١/أ) .
- يبدأ تنفيذ هذا التدريب بأن يقوم اللاعب المرسل بأداء الارسال من أسفل أمامى اتجاه اللاعب الممرر الذى يكون متواجداً فى المركز الخلفى الأيمن أو الأيسر الموازى لمركزى (١) أو (٥) فى المنطقة الدفاعية من نصف الملعب الآخر .
- يقوم الممرر بتمرير الكرة باستخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* (مهارة استقبال الكرة *Receiving the ball*) ، اتجاه اللاعب المعد *Setter* الواقف بقرب الشبكة وداخل منطقة الهجوم أنظر شكل (٧٢/ب) ، وعلى الأخير ألا يتحرك أكثر من خطوة واحدة .
- على اللاعب المعد أن يقوم باعداد الكرة عالياً *High set* ، بحيث يجب أن تكون على ارتفاع يتراوح ما بين ٥ إلى ١٠ أقدام ، من الحافة العليا للشبكة ولجهة الخارج (الذى يطلق عليه *High and out side set*) ، وناحية المهاجم الذى يكون مكانه فى العادة على خط الهجوم من الناحية

اليمنى // لمركز (٢) أو اليسرى // لمركز (١) وقرب خط الجانب .

- يقوم ذلك المهاجم بضرب الكرة ضربة هجومية *Spike* من فوق الشبكة لتتجه إلى المنطقة الخلفية اليمنى أو اليسرى ناحية اليمين أو الشمال فى ملعب الخصم .
- على لاعب الدفاع العميق *Digger (D)* ، أن يقوم بالدفاع عن المنطقة الخلفية وذلك بلعب الكرة لتتجه إلى منتصف ملعبه فى ارتفاع يتراوح ما بين ٢ إلى ٣ قدم بالنسبة للحافة العليا للشبكة .
- يجب أن يشدد ويؤكد كل من المدرس أو المدرب على ضرورة أن يؤدى هذا التدريب بشئ من الضبط والاتقان والتحكم قدر الامكان .
- ضرورة التأكيد على استخدام مهارة الارسال من أسفل (سهل) *Under hand serve* حتى نضمن استمرار الكرة فى اللعب .
- ضرورة أن يكون هجوم اللاعب المهاجم هجوماً قاطعاً .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- يترك للاعب أو للدارس حرية تنفيذ أى نمط أو نوع من أنواع الهجوم مثل الضرب الهجومى المتجه لأسفل وحتى خط الـ٣م والمسمى *Dink* .

- أو حرية تنفيذ الضرب الهجومى باستخدام السرعة المحدودة *The off speed spike* .

- أو حرية تنفيذ الضرب الهجومى القوى والموجه (الساحق) *The hard driven spike* .

- يترك للاعب أو الدارس حرية الاختيار فى أن يقوم اللاعب المستقبل بلعب الكرة التى كانت فى حكم الخارجة خارج حدود الملعب *(Out side ball)* أو عدم لعبها .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ

النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- ضرورة مراعاة المناداة (الصياح) على الكرة *Yelling ball* .
- التمرير مع الضبط *Pass with control* .
- دقة الاعداد *Accurate set* .
- تنويع الهجوم *Variety of attacks* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (١٢) ارسال ، وذلك من اجمالى (١٥) ارسال قانونى .
- محاولة تنفيذ (١٠) تمريرات من أسفل باليدين معاً (استقبال) وذلك من (١٢) ارسال .
- محاولة تنفيذ (٨) اعدادات جيدة من اجمالى (١٠) كرات اعداد .
- محاولة تنفيذ (٤) تمريرات دفاع عميقة من (٦) ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل (المدرب أو المدرس) اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .
- إجعل (المدرس أو المدرب) اللاعب المرسل يقلل قوة الارسال .
- إجعل قوس طيران الارسال أكثر ارتفاعاً *Highten trajectory* .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل (المدرس أو المدرب) اللاعب يستغرق وقت أطول بين كل ارسال وآخر .

– إجعل اللاعب المرسل يستخدم الارسال المموج (الفلوتر) *Over hand* *floater serve* .

– إجعل اللاعب المرسل يزيد من قوة الارسال .

– لا تجعل اللاعب المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .

– إرفع أهداف النجاح .

تدريب رقم (٥١) :

تدريب لاعب معد واحد ، ثلاث أمام ثلاث لاعبين

One setter, three on three drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة واحدة مع كل نصف من نصفي الملعب .

– مع الفصل أو المجموعة الكبيرة العدد إجعل هناك مجموعتين اضافيتين *Extra group* تنتظر على خط النهاية .

شكل (٧٣)

– مجرد اكتمال اللعب المستمر *The rally* (والكرة تذهب وتجئ) إلى أن تقف الكرة وقوف طبيعي ، إجعل المجموعة الجديدة تتحرك داخل الملعب .

– أهمية التأكيد على ضرورة أن يكون الاعداد بعيداً *Sets off* عن الشبكة

حتى نضمن صحة الضرب بما يسمح بأداء التمرير الدفاعى العميق ، وحتى يستمر هذا اللعب *Rally* لطول فترة ممكنة .

– فى فصول المبتدئين أو فرق المبتدئين ، يفضل استخدام لاعبان معدان *Two setter* ، وذلك بسبب صعوبة الاشتراك الفردى فى أداء مجمل المهارات *Individual involvements* .

الاحتياجات Equipments

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

– ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

– شبكتان لكلا الملعبان قانونيتان الارتفاع .

– كرة واحدة لكل (٧) لاعبين يشكلون مجموعة .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- لتنظيم هذا التدريب فإنك (المدرب أو المدرس) تحتاج إلى ضرورة تواجد الثلاث لاعبين على كل جانب من جانبى الملعب (فى نصف من نصفى الملعب) ، يشكلون من لاعب مرسل *Server* ، لاعب دفاع عميق *A digger* ومهاجم واحد *An attacker* .
- اللاعب (السابع) يقوم بعمل المعد (كمعد) فى دورين ، بمعنى أن يتناوب الاعداد على كلا الجانبين (الأمر الذى يجعله يجرى ويمر من تحت الشبكة إلى نصف الملعب الاخر لأداء مهام الاعداد للفريق الآخر) ، مع ضرورة ملاحظة أن هذا العمل أو التنفيذ يعتمد على مكان أو موضع الكرة *Location of the ball* أنظر شكل (٦٣) .
- يبدأ اللعب فى الأول بأداء مهارة الارسال ، وتكون الكرة عادة *Rallied* ووفق شروط وقواعد اللعب ، وهنا فإن اللاعب المعد دائماً ما يتخذ لنفسه مواضع أو مكان فى يمين منتصف الأقصى الأيمن من الناحية اليمين على أحد جانبى (أو نصفى) الملعب حيث ستكون الكرة قد لعبت ، أنظر

شكل (٧٣) ، مع تغيير جانبى الملعب (نصفى الملعب بالنسبة للمعد) بمجرد ما تكون الكرة فوق الشبكة .

- يفوز الفريق بهذا *Rally* بالنقاط المسجلة المتفق عليها ، الفريق الذى يهزم أو يخسر هذا الرالى *Rally* يقوم بعمل الارسال .
- يؤكد المدرب أو المدرس على ضرورة مناداة اللاعب على كل كرة .
- يجب أن يتجه التمرير الدفاعى العميق *(The dig)* المنفذ إلى منتصف الملعب .
- ملاحظة أن الارتفاع الخاص بالتمريرة الدفاعية العميقة يكون أمراً فى غاية الأهمية كعنصر هام بالنسبة للنجاح .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– حرية الاختيار للاعب المرسل فى أن يختار أى نوع من الارسال سوف يستخدم وكذا أى اتجاه سوف يرسل ناحيته .

– يجب أن يقرر اللاعب المستقبل أين سوف يتحرك لكى يستلم (يستقبل الارسال) .

– ربما يختار اللاعب المعد أن يقوم إما بالاعداد لتجاه الأمام *Forward set* أو اعداد خلفاً *Back set* .

– ربما يقرر المهاجم على أى نوع من الهجوم سوف ينفذ أما *Off speed spike* ، *The hard driven spike* ، *The dink* .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إقرأ المركز .

– جهز نفسك للهجوم .

- نادى على الكرة عند استقبال الارسال .

- التنويع فى الهجوم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى ننفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- كن الفريق الأفضل وذلك بمحاولة الوصول إلى أكبر عدد من النقاط (المتفق عليها) وذلك قبل الفريق الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- فى الأول اسمح فقط باستخدام نوع الارسال من أسفل أمامى .

- استخدام لاعبان معدان بدلاً من لاعب واحد .

- إلعب بفريقين بحيث يتكون كل فريق من (٤) أو (٥) لاعبين .

- اللاعبين المساعدين يمكن أن يكونوا فيما بعد مهاجمان .

- لا تنفذ الضرب القوى بطريقة *Dink* فربما يسقط على خط الهجوم وذلك فى بدء التدريب .

- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- قلل عدد اللاعبين على كل جانب أو نصف من نصفى الملعب .

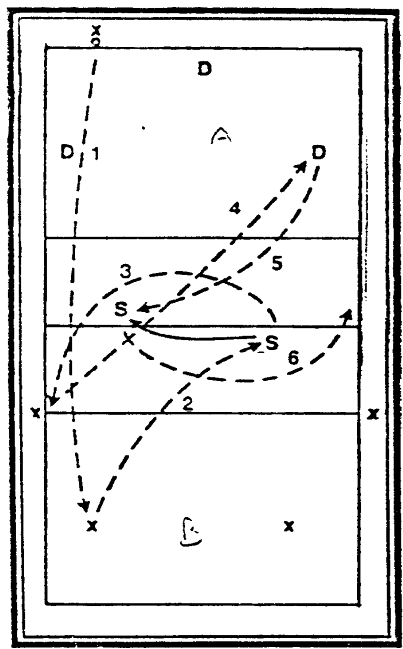
- اسمح بتنوع الارسال .

- اسمح بالهجوم من أى مسافة بالنسبة للشبكة .

- إرفع أهداف النجاح .

تدريب للاعبى الدفاع العميق والمستقبلين

Diggers and receivers drill



شكل (٧٤)

إدارة المجموعة أو الفريق وحفظ الأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- أجعل الفريقان اللذان سوف يلعبان أو يتنافسان كل فى نصف ملعب .
- مع المجموعات الكبيرة أو الفصل الكبير أو حتى الفرق كبيرة العدد مثل فرق الناشئين ، حدد أو إجعل هناك فريق احتياطى أو اضافى Extra team ، يقف على خط النهاية ، مستعداً للتغيير السريع أنظر شكل (٧٤) .
- بعد اعطاء عدد من النقاط من (٢) إلى (٥) نقطة مثلاً ، يجب أن تقوم بارسال الكرة ارسالاً قانونياً أو ارسال رئيسى وذلك لاقرار وتأكيد تحقيق نقاط أخرى عن طريق الارسال الناجح أنظر شكل (٧٤) .
- فى هذا التدريب يجب التثبيت على اللاعب المرسل أن يعلن أو يذيع النتيجة باستمرار .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة على كلا الملعبان قانونيتان الارتفاع .

- كرة واحدة لكل (٥) أشخاص يشكلون فريقاً .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- لتنفيذ هذا التدريب على الوجه الأكمل فإنك تحتاج إلى تشكيل فريقين *(A)* ، *(B)* بحيث يتكون كل فريق من (٥) خمس لاعبين ، يتواجد على جانبى الشبكة أو كل فى نصفى ملعب أو على كلا الجانبين المعاكسين للشبكة .
- الفريق *(A)* لديه لاعب مرسل *(Server)* ، ثلاث لاعبين لتنفيذ مهام الدفاع العميق ويطلق عليهم *Diggers* ، ولاعب معد واحد *Setter* .
- الفريق *(B)* لديه لاعبان مستقبلان للارسال *Two receivers* ، أثنان مهاجمان *Attackers* ، ومعد *Setter* .
- عندما يقوم الفريق *(A)* ببدء اللعب بالارسال ، على الفريق *(A)* أن يستقبل الكرة وطيقة *Setting up* ، أو يتخذ التشكيل بحيث يكون المهاجم مستعداً على خط الهجوم لملاقاة الاعداد الذى يكون قد نفذ بواسطة المعد .
- الفريق *(A)* يدافع فى العمق باستخدام تمرير دفاعى عميق بواسطة *Digger* ويعد *Dug the ball* ليس إلى منتصف ملعبه ولكن وبارتفاع لا يقل عن ٧ أقدام بالنسبة للحافة العليا من الشبكة ، وحتى تسقط الكرة على بعد ١ قدم من خط الجانب (مع ملاحظة أنه لا يوجد هجوم اضافى مع الفريق *(A)* ، أو إلى منتصف الملعب (ملعبه) بنفس الارتفاع .
- على الفريق *(A)* أن يرسل (٥) مرات ، مع مراعاة أن الفريقين يطبقا للقواعد .
- يحصل الفريق المستقبل على نقطة فى حالة الهجوم الناجح ، والفريق المدافع والمنفذ للتمرير الدفاعى العميق يحصل على نقطة فى حالة التمريرة الدفاعية الجيدة والتى منها اعداد .
- ضرورة المناداة على كل كرة .

- على جميع اللاعبين المهاجمين أن يكونوا أكثر عدوانية فى هجومهم أو خشونة *All attackers must be more aggressive* .
- الأفضلية الأولى للتمرير الدفاعى العميق تكون فى ارتفاعه واتجاهه .
- وجه تمريرك الدفاعى العميق فيما بعد فى منتصف الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل حرية اختيار أى نوع من الارسال .

– ربما يقرر اللاعب المهاجم ، أى نوع من الهجوم سوف يستخدم وفى أى اتجاه .

– يترك لكلا الفريقين حرية اختيار أى فريق سوف يكون مدافع ويه لاعبى الدفاع العميق وأى الفريق سوف يكون مهاجماً .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– إقرأ هجوم الخصم *Read apponent attack* .

– إقرأ دفاع الخصم *Read apponent defense* .

– المناداة على كل كرة .

– بخشونة *A ggressively* أو بعدوانية فى الأداء أرسل الكرة إلى الخصم .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– كن الفريق الأول الذى يحقق ويصل إلى أكبر عدد من النقاط قبل الآخر .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

في بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع المرسل يستخدم أو ينفذ ارسالاً من أسفل أمامى .
- كبر مساحة أو حجم منطقة الهدف بالنسبة للشبكة .
- لا يسمح باستعمال مهارة الضرب بطريقة الـ *Dink* الضرب الهجومى لأسفل وهى وخط الهجوم .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

في مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- اسمح بالتنويع فى الأداء المهارى لمهارة الارسال .
- اسمح بتنفيذ مهمة الضرب الهجومى أى مسافة من الشبكة .
- إرفع أهداف النجاح .

ست مهارات مركبة

Six skill combination

تعتبر لعبة الكرة من الألعاب التى تتميز بالاثارة والديناميكية ، نظراً لما تتمتع به من خصائص سبق أن أوضحتها فى أكثر من فصل سابق ، أو فى مراجع سابقة ولا يتسع المجال هنا لتكرارها ، والسبب الرئيسى فى اضافة هذه الخاصية المتمثلة فى الديناميكية والاثارة إلى طبيعة الأداء المهارى لمهارات هذه اللعبة ، فتارة نجد الكرة الملموسة وفى أحيان أخرى ممسوكة وتارة أخرى مضروبة ، الأمر الذى جعل هذه المهارات تختلف عن باقى مهارات ألعاب الكرة الأخرى ، وتتطلب فى أدائها الانسيابية مع الهادفية ، وهذا لا يتأتى إلا من خلال التدريب المستمر على مزج أو خلط هذه المهارات فى تركيبة خاصة.

أن التركيب الخاص (أو الخلط) بالمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة مثل مهارة الارسال *Serve* ، ومهارة التمرير من أسفل باليدين معاً *The forearm pass* ، الاعداد *Set up* ، حائط الصد *The block* وكذا التمرير الدفاعى العميق *The dig pass* ، يعتمد أساساً على كيفية تقديم هذه المهارات وطريقة تسلسلها ، كذلك أيضاً يجب على كلا من المدرب أو المدرس توجيه لاعبيه (أو دارسيه) إلى ضرورة تكرار المهارات أو المهارات التى أفتتحوا بها المباراة التنافسية فى الكرة الطائرة ، خاصة وأن اللاعبين فى هذه المرحلة (مرحلة الاتقان) الأمثل للست مهارات الأساسية فى الكرة الطائرة يستطيعون أن يؤدى مباراة قانونية ، ويحققون من خلالها نجاح عالى .

أن الاستراتيجية التدريبية لمجموعة المهارات السابقة التى سوف نوضحها فى هذا الجزء ، سوف تزيد وترفع من شأن قدرة الفريق ، وتجعله يخوض مباراياته بصورة متميزة عن باقى غيره من الفريق الأخرى التى لا تجيد استخدام المزج أو الخلط لهذه المهارات .

أن الفريق الجيد فى اللعب هو ذلك الفريق الذى يستطيع أن ينظم نفسه ويعمل كفريق عمل ويطلق عليه *Organized team work* ، هذا بالاضافة

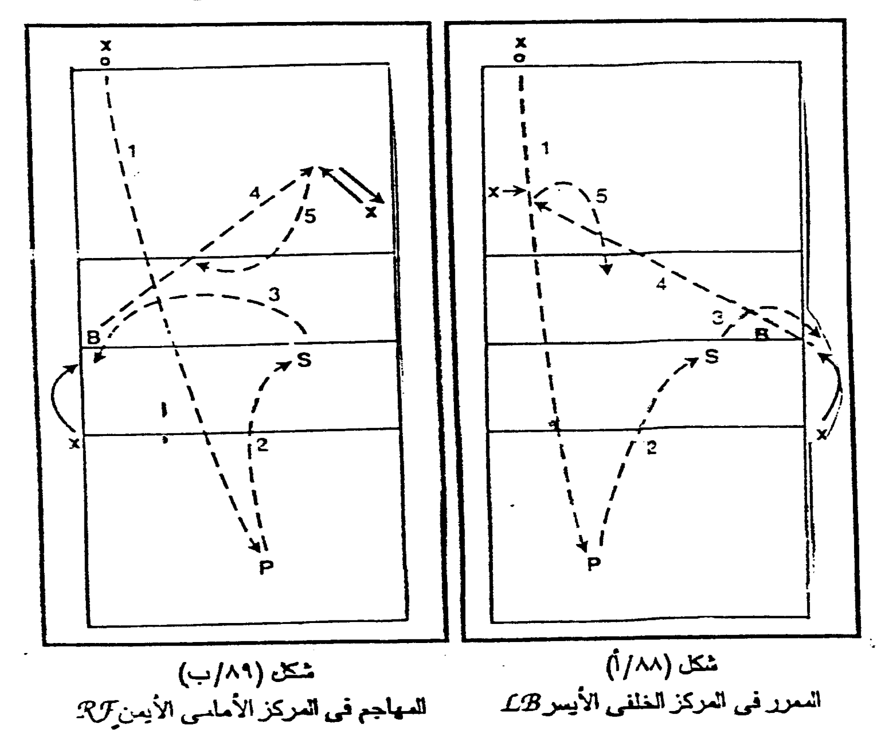
إلى تلك الفريق الذى يستطيع أن ينوع فى المستوى الأساسى المهارى Avery basic level ، حتى قبل الوصول إلى استراتيجية الهجوم المركب لكل من الدفاع والهجوم Complex offensive and defensive .

تدريبات على المزج (تركيب) المهارات Combining skill drills

تدريب رقم (١٨) :

تدريب على كيفية ترتيب الست مهارات مركبة

Combining six skill drill



شكل (٨٨/أ)
الممرر فى المركز الخلفى الأيسر LB

شكل (٨٩/ب)
المهاجم فى المركز الأمامى الأيمن RF

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضـــرورة اتبـاع بعض النقـاط التـاليـة عند إدارة المجموعة أو الفريق :

- ضع مجموعة مكونة من (٦) ست لاعبين فى كل ملعب كرة طائرة (هذا فى حالة استخدام ملعبان متجاوران) ، أنظر شكل (٨٨/أ ، ٨٩/ب) .
- مع المجموعة (أو الفريق) الكبير العدد ولكى تظل أو نخفض العبء من عليهم ، يجب على كل من المدرس أو المدرب أن يوجه لاعبيه أو دارسيه إلى كيفية انتظار دورهم ، بحيث تستطيع كل مجموعة أو فريق أن يرسل (٥) ارسالات ، بعد ذلك يسمح لمجموعة أخرى أن تدور داخل الملعب .
- أما بالنسبة للتصور أو الفكر الخاص بكيفية تغطية المهاجم *Attack coverage* والتى نوضحها فى التدريب ، يجب على كل من الممرر *Passer* ، المعد *Setter* ، أن يكون توصية المدرب أو المدرس لهما هو التحرك بسرعة اتجاه المهاجم بعد اتمام الاعداد .
- أما بالنسبة للاعب حائط الصد *Blocker* ، ولاعب الدفاع العميق *Digger* أن يجعلا الأفضلية أو الأولية للعب الكرة ، كما يجب على اللاعب المهاجم *Attacker* بأن يكون ضربه (هجومه) عادلاً ومتقن (مضبوط) *Fairly accurate* مع الزاوية الخاصة بالضرب .
- أما بالنسبة للمعد *Setter* ، فيجب عليه أن يعد الكرة فى اتجاه واحد ولعدد (٤) مرات متتالية ، وبعد ذلك يغير إلى الاتجاه العكسى .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة اتباع النقاط التالية عند بدء تنفيذ هذا التدريب :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- فى المجموعة المكونة من ست (٦) لاعبين أجعل اللاعب المرسل *Server* ، لاعب الصد *Blocker* ، وكذا لاعب الدفاع العميق *Digger* على جانب واحد من الشبكة (فى أحد نصفى الملعب) ، بينما الممرر *Passer* ، والمعد *Setter* ، والمهاجم *An attacker* فى الجهة الأخرى العكسية من الشبكة .
- يقوم المرسل بأداء الارسال من أسفل أمامى *On under hand serve* اتجاه جهة اليمين أو اليسار من الملعب .
- على اللاعب الممرر أن يقوم بتمرير الكرة باستخدام التمرير من أسفل باليدين معاً *Forearm pass* ، إلى المعد ، الذى عليه أن يعدها عالية وجهة الخارج للمهاجم *High and out side set to attack* ، أنظر الشكل (٨٨/أ) .
- يضرب المهاجم الكرة لتمر من فوق الشبكة فى اتجاه قطرى إلى لاعب دفاع العميق أنظر الشكل (٨٨/أ ، ٨٩/ب) .
- يحاول كل من لاعب الصد *Blocker* ، ولاعب الدفاع العميق *Digger* أن يلعبا الكرة ، بينما يحاول لاعب الصد أن يحافظ على أن تكون الكرة فى الجانب الخاص بملعب الخصم .
- لو فشل مثل هذا العمل أو الواجب الخططى !!! ما العمل ؟
- هنا ، يجب على لاعب الدفاع العميق أن يضع الكرة عالياً ، وفى منتصف الجانب الخاص بلاعبى الدفاع من الملعب .
- حتى لو كان هناك لاعب مستقبل واحد *Receiver* ، هنا يجب على هذا الفرد أن ينادى على الكرة فى كل مرة .
- كما يجب على اللاعب الضارب أن ينادى على الاعداد فى كل مرة ، حتى يعتاد اللاعب المعد على سماع المناداة .
- يجب على لاعب الصد أن يصد الكرة لكى يأخذ الزاوية البعيدة من الضارب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المرسل *Server* أن يقرر أى نوع أو نمط من الارسال سوف يستخدمه .

– كذلك يترك للاعب المعد أن يقرر مسبقاً الارتفاع الخاص بالاعداد .

– أيضاً يترك للاعب الصد حرية الصد ، فإما أن يصد الزاوية *The angle* أو خطى *The line* الزاوية فى حالة الضرب القطرى *Cross court* ، بينما الخط لأسفل وبجوار خط الجانب .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– المناداة (الصياح) على التمرير *Yelling on pass* .

– التمرير عالياً للمعد *High pass to setter* .

– المهاجم ينادى للاعداد *Attacker yelling to set* .

– الصد يكون بأحد نصفى عرض الجسم اتجاه جانب الضارب .

– دائماً حاول أن تستخدم التركيب الخاص بنظام (تركيب) ثلاث ضربات *The three hit combination* (التمرير *Pass* – الاعداد *Set* – الهجوم *Attack*) .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٠) محاولات ارسال جيدة ، وذلك من (١٢) ارسالاً .

– محاولة تنفيذ (٨) تركيبات ناجحة مكونة من (التمرير من أسفل باليدين معاً ، الاعداد ، الضرب) ، وذلك من (١٠) ارسالات .

- محاولة تنفيذ ثلاث (٣) مرات حائط صد ناجح ، أو تمرير دفاعى من أسفل ، وذلك من (٨) ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يقذف الكرة من فوق الشبكة أبعد من الارسال .
- إجعل المرسل يقذف الكرة أو يرسل مباشرة اتجاه الارسال .
- إجعل لاعب الصد يأخذ فى صد الضرب الخطى بجوار خط الجانب *The line down* .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

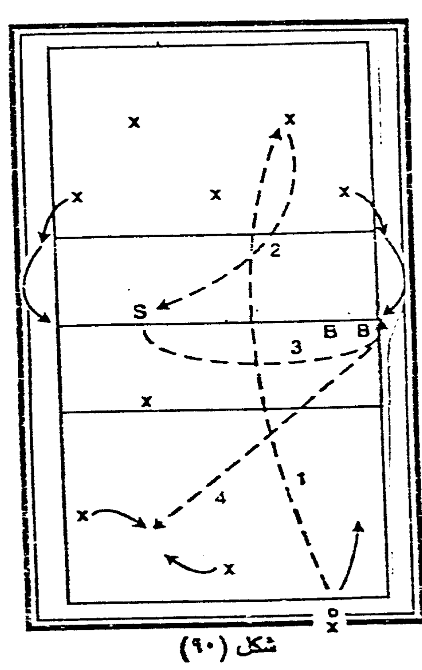
- إجعل المرسل يستخدم أنواع متباينة من الارسالات .
- إجعل المرسل يرسل لأى اتجاه على نصف الملعب الآخر (الخصم) .
- إجعل لاعب الصد ينوع فى صد الكرات المضروبة (صد للضرب القطرى أو صد للضرب قرب الخط *Down line*) .
- إرفع أهداف النجاح .

تدريب لاعب (٥) أو مركز (٥) مستقبل

Five player reception drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips



شكل (٩٠)

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- ضع (المدرس أو المدرب) فريقان بحيث يتكون كل فريق من (٦) ست لاعبين على كل نصف من نصفي الملعب .
- الارسال بالتناوب ، بمعنى عقب كل ثلاث ارسالات يتناوب اللاعبين الارسال .
- عقب أداء كل ارسال ، يتبادل الفريقان اللعب واحتساب النقط ، وحتى الوصول إلى نقاط الانجاز المتفق عليها *Completion points* .
- إجعل (المدرس أو المدرب) ، الفريق يدور لفة (أو دورة) واحدة عقب تأديته لأربع ارسالات .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع .
- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتشكل ست (٦) لاعبين يكونا فريق ، يتوجدا كلاً على جانب (أو نصف من نصفى) الملعب .
- المرسل فى أحد نصفى الملعب ، وخلف خط الارسال (أو من منطقة الارسال الملغاة) يقوم بأداء الارسال مستخدماً الارسال من أسفل أمامى *The under hand serve* .
- الفريق المستقبل *The receiving* ، يتواجد فى التشكيل العام ، (هنا يفضل الرجوع إلى الشكل أو الدياجرام رقم (٩٠) .
- الفريق (المستقبل) يحاول القيام بالتركيبة (المزج) *Combination* المكون من التمرير *Passing* مستخدماً فى ذلك *Forearm pass* ، الاعداد *Set* ، الضرب الهجومى *Spike* ، مع ملاحظة أن الاعداد يتجه بالتناوب إما إلى الاتجاه الأيسر (الموازى لمركز (٤)) ، أو الاتجاه الأيمن الموازى من مركز (٢) ، أما بالنسبة للضرب فيتجه قطرياً *Dignal* .
- تقرر اتجاه الكرة إلى ملعب الفريق المرسل ، على ذلك الفريق محاولة القيام بالصد مستخدماً فى ذلك حائط الصد الزوجى *Double block* .
- فى هذا التدريب أى كرة لا تصد من جانب الفريق المنفذ للصد ، هنا يجب القيام بعمل دفاعى عميق لتلك الكرات مستخدماً *Dig pass* ، شرط أن يكون اتجاه الكرة على اتجاه منتصف الجانب الخاص بالمدافعين .
- على المدرب (أو المدرس) أن يتشدد فى ضرورة تنويع المرسل لارسالاته ، وكذا اتجاهات هذه الارسالات .
- يجب على اللاعب المرسل أن ينادى على كل كرة قبل أن تعبر الكرة الشبكة .
- يجب على كل من المدرب أو المدرس أن يوجه لاعبيه إلى حقيقة أن كل جهد يبذل يجب أن يسخر لتنفيذ التركيبة (المزج) الخاص بنظام الثلاث

ضربات The three hits combination الممكن من التمرير ، الاعداد ، الهجوم .

- عند تنفيذ حائط الصد الزوجي ، يجب على لاعب الصد الخارجي The out side blocker أن يركز على الضارب Hitter ، بينما لاعب الصد الآخر الأوسط المشارك معه يجب أن يأخذ الزاوية .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب Student or player option

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتي :

– ربما يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لنوع الارسال الذي سوف يستخدمه .

– كذلك ربما يترك للاعب المرسل حرية اختيار الاتجاه الذي سوف يرسل إليه الكرة .

– يجب على اللاعبين المستقبلين أن يقرروا من الذي سوف يستقبل الكرة.

– ربما يترك للاعب المعد حرية اختياره لأي مهاجم سوف يعد له الكرة.

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– ضرورة المناداة على كل ارسال مبكراً .

– Open up الانفتاح لكي يدورا (اللاعب مركز (٥)) المستقبل .

– الاعداد يكون من خلال كرة عالية لخارج الملعب (طرفي شبكة) Out side of court .

– لاعب الصد الخارجي Out side blocker يهيئ ويعد نفسه للصد ، بينما لاعب الصد الأوسط ينضم له .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب Student or player success goals

لكي تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة أداء (١٠) عشرة ارسالات ناجحة وذلك من اجمالى (١٢) ارسال .

– محاولة تنفيذ (٨) ثمانى تركيبات ناجحة من خلال (١٠) ارسالات .

– محاولة أداء ثلاث (٣) مرات صد ناجح أو تمرير دفاعى عميق *(Dig)* من خلال ٨ ثمانى ضربات هجومية .

لإقلال الصعوبة ***To decrease difficulty***

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة بدلاً من ارسالها .

– إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة مباشرة اتجاه المستقبل .

– باستمرار التدريب وملاحظة مستوى التقدم ، أجعل الفريق يشير إلى أى مهاجم سوف يكون عليه استلام الكرة المعدة .

– خفض أهداف النجاح

لزيادة الصعوبة ***To increase difficulty***

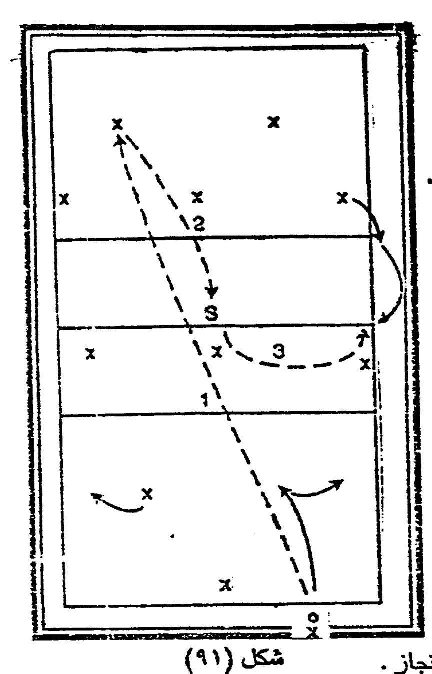
فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل المرسل ينوع من قوة الارسالات واتجاهاتها .

– إجعل اللاعب المعد ينوع فى اتجاهات الاعداد *Set direction* إلى الاتجاه الأيسر الأمامى *(LF)* أو الأيمن الأمامى *(RF)* .

– إجعل اللاعب المعد ينوع من ارتفاعات الاعداد .

– إرفع أهداف النجاح .



شكل (٩١)

تدريب على مباراة لست (٦) لاعبين معدلة أو (محورة)

Sik - player Modified Grame

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- ضع فريق من الفريقان الموجودان فى أحد نصفى الملعب ، بحيث يتكون الفريق الواحد من ست لاعبين .
- يتناوب الفريقان تغيير الارسال عقب أداء خمس ارسالات .
- عقب كل ارسال يتبادل الفريقان اللعب مع احتساب النقاط حتى الوصول إلى الانجاز .
- يدور الفريق دوران (لفة واحدة) (لمركز واحد فقط) بعد أداء كل فريق (٥) خمس ارسالات .
- يجب على الفريق أن يرسل ارسالاً قانونى يكافئ اللاعب عليه باحتساب نقطة (وذلك للبعد أو الجدال أو النزاع الخاص باحتساب النقاط) .
- فى حالة الفرق كبيرة العدد يستخدم ملعبان متجاوران .

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران قانونيان الأبعاد .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة على كل ملعب .

- كرة واحدة لكل ثلاث لاعبين .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- يتشكل الفريق الواحد المكون من ست (٦) لاعبين على كل نصف من نصفى الملعب .
- اللاعب الذى يتواجد فى كل منتصف المركز الأمامى *(CF)* المركز (٣) يمثل اللاعب المعد *Team's setter* لهذا الفريق .
- عادة ما يستخدم التشكيل (التكوين) *(W)* أنظر الدياجرام رقم (٩١) لاستقبال الارسال .
- على كل فريق تنفيذ (٥) خمس ارسالات .
- بعد أداء (١٠) ارسالات ، على كل اللاعبين فى كلا الفريقان أن يدوروا (لفة) أو دوره واحدة *One position* - لفة لمركز واحد فقط ، وذلك فى اتجاه عقرب الساعة *Clock wise* .
- يتم تبادل لعب الكرة بين الفريق فى تتالى أو *Railled* ، كما لو كانت مباراة كرة طائرة قانونية أو رسمية .
- على الفريق الذى يكسب هذا اللعبة التتالى *Ralley* أن يسجل نقطة .
- الفريق الذى ينجح فى استكمال وتنفيذ نظام التركيب (المزج) الثلاثى والمكون من تمرير (استقبال) ، اعداد ، ضرب هجومى يستحق أو تسجل له نقطة .
- الارسال السئ ، تخصم نقطة من الفريق المرسل .
- على اللاعب المرسل أن يعلن (يذيع) *Announces* تسجيل النقاط ، بعدها يرسل الكرة .
- يجب على اللاعب المرسل أن ينوع من قوة واتجاه الارسال .
- من الممكن أن ينادى اللاعبين المستقبلين على الارسال قبل أن تعبر الكرة الشبكة (حتى يتسنى لهم استقبالهم ، ومنعاً لحدوث التصادم) .

- على جميع اللاعبين أن يبذلوا أقصى جهد فى هذا التدريب خاصة عند تنفيذ نظام التركيب (المزج) للثلاثة الضربات *The three hits combination* .

- عند تنفيذ حائط الصد الزوجي يجب على لاعب الصد الزوجي أن يركز على الضارب ، ولاعب الصد الأوسط يأخذ الزاوية البعيدة .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك لكل من الدارس أو اللاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

- ربما يختار المرسل أى نوع من أنواع الارسال سوف يستخدمه .
- كذلك يترك للاعب المرسل تحديد الاتجاه الخاص بالارسال .
- يجب على اللاعب المستقبل أن يقرر من الذى سوف يستلم الكرة .
- ربما يختار المعد أى من المهاجمين سوف يعد له الكرة .
- ربما يقرر المهاجمين الزاوية الخاصة بالمهاجمين .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

- المناداة على الارسال يجب أن يكون مبكراً .
- الانفتاح الخاص بالمستقبلين *Open up to receiver* .
- اعداد الكرة ، يجب أن يكون عالياً وجهة الخارج .
- لاعب الصد الخارجى يجب أن يكون مستعداً للصد ، كذلك لاعب الصد الأوسط مستعداً لكى ينضم إليه .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- على أن تكون الفريق الذى يحقق أكبر عدد من النقاط أولاً ، وبعد

(٦) ست دورانات ، مع ملاحظة مجموع الارسالات الكلية (٦٠) ستون ار . الا

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل المرسل يقذف الكرة بدلاً من ارسالها .
- إجعل المرسل يرسل مباشرة اتجاه المستقبل .
- إجعل المعد يشير إلى أى من المهاجمين سوف يعد له الكرة .
- ساعد فى انجاح هذا التدريب ، باعطاء ثلاث نقاط لكل تنفيذ ناجح لنظام التركيب (المزج) بنظام الثلاث ضربات .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل ينوع من قوة ارسالاته واتجاهاتها .
- إجعل اللاعب المعد ينوع من الاتجاه الخاص بالاعداد ، فمثلاً مرة إلى مركز (٢) وأخرى إلى مركز (٤) .
- إجعل المعد ينوع من الارتفاع الخاص بالاعداد .
- نقص (إسقط) خفض *Subtract* (٢) نقطتان للارسال الضعيف .

أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (٢٤) هجمة ناجحة مع التغطية الملائمة وذلك من (١٠) كرات مقذوفة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب القاذف يقذف الكرة إلى الارتفاع المناسب أو الملائم .

– إجعل الكرة المقذوفة تتجه إلى لاعب مستقبل معين .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– من الممكن أن يكون قذف الكرة فى ارتفاعات ومواضع (أماكن) مختلفة .

– إجعل اللاعب القاذف يرمى الكرة سريعًا ، بعد صياحه (أو ندائه) مباشرة بكلمة *Free* ، أى لا ينتظر لبرهة .

– إرفع أهداف النجاح .

اتقاذف المنحدر خلفاً أفضل كفاءة مناسبة لحائط الصد الجيد .

الاحتياجات *Equipments*

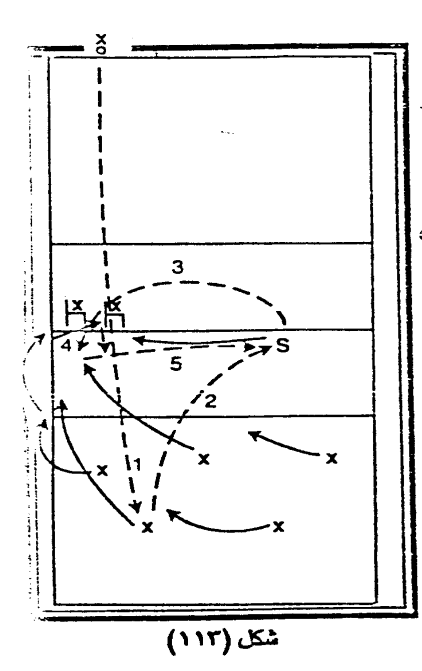
يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة قانونيان الأبعاد ومتجاوران .
- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- (٤) صناديق للاعبى الصد للوقوف عليها .
- *Pitch back* لو أحتجنا إليها .
- (٥) خمس إلى (١٠) عشرة كرات بكل ملعب .

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل فريق مكون من ست لاعبين يقف فى جانب واحد (أحد نصفى الملعب) ، وذلك فى نفس التشكيل الخاص بالتكوين *The (W) formation (W)* ، وكما هو الحال فى حالة استقبال الارسال ، فى تدريب رقم (٢) السابق الاشارة إليه . أنظر الشكل (١١٣) .
- إجعل اللاعبان المكلفان بمهمة الصد ، يقفا على صندوقان فى الجانب الأيمن الموازى لمركز (٢) فى الناحية العكسية من الملعب (نصف الملعب الآخر) .
- الشخص القائم بالقذف (القاذف *To*) يقف فى نفس الناحية من حائط الصد (أى فى نفس نصف ملعب القائمين بالصد) ، وينادى ، أو يصيح بكلمة *(Free)* أى كرة مقذوفة ليست لاتجاه معين ، لتعبر عالية من فوق الشبكة ، أنظر الشكل (١١٣) .
- على الفريق المستقبل للكرة الـ *Free* ، أن يعدها للهجوم من ناحية الجانب الأيسر الأمامى *Left forward* // لمركز (٤) ، ويقوم باقى اللاعبين بالتحرك لتنفيذ مهمة التغطية ، أنظر الشكل (١١٣) .



شكل (١١٣)

تدريب على التغطية والتمرير الدفاعى العميق

Cover and dig drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :

– ضع مجموعة واحدة ، أو فريق واحد بكل ملعب .

– لكى يكون هذا التدريب مؤثراً ، وذو فاعلية مؤثرة ، يجب على لاعبى حائط الصد أن يكون فى مقدورهم أو استطاعتهم صد الهجوم بنجاح تام .

– إذا لم يكن فى استطاعة لاعبى الصد، صد الكرة جيداً، فإنه يجب عليك (المدرس / المدرب) جلب وادخال طريقة مختلفة خاصة بالصد ، وحسب الموقف الهجومى .

– فحائط الصد فى هذا التدريب ، يكون عاملاً مساعداً فى التدريس خصوصاً فى مثل هذا النوع من التدريب .

– من الممكن فى بدء تنفيذ هذا التدريب استخدام كرة سلة كمساعدة تدريبية، حتى تضمن الاستفادة من هذا التدريب بنجاح تام .

(The pitch back is a teaching aid)+(The block is teaching aid)

– يشكل كلا العاملين السابقين تعليم الصد المعاون والقذف خلفاً وبالتحديد

– وضع جسم اللاعب أثناء التغطية يجب أن يكون فى الوضع منخفض *Low posture* .

– يكون التمرير الدفاعى العميق عاليا *High dig pass* ، وفى اتجاه منتصف الملعب .

– يراعى تغطية الهجوم التالى .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

– محاولة تنفيذ (١٨) ثمانى عشر محاولة تمريرة دفاعية عميقة ناجحة مرتدة من حائط الصد ، وذلك من اجمالى (٣٠) ثلاثون تمريرة منفذة .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– يجب أن تتجه الكرة إلى المستلم مباشرة .

– يجب أن يكون اتجاه الكرة لحظة القذف إلى أعلى وسهلاً .

– إجعل اللاعب المعد يعد الكرة عاليا *Set high* .

– يجب على المهاجم أن يضرب الكرة مباشرة داخل أيدى لاعبى الصد .

– خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

– إجعل اللاعب المكلف بالقذف *Tosser (To)* ، ينوع فى ارتفاعات واتجاهات الكرات المقذوفة .

– إجعل اللاعب القاذف *(To)* ، يستغرق وقت أقصر بين كلمة ورمى الكرة .

– إرفع أهداف النجاح .

- على لاعبى الصد الواقفان على صندوقان فى الجهة العكسية صد الكرة المضروبة .
- فى هذا التدريب على المهاجمين أن يقوموا بالتغطية مع محاولة التقدم للأمام والاستعداد للقيام بالتمرير الدفاعى العميق لاتمامه بنجاح .
- التمرير الدفاعى العميق *The digging* ، والذى سبق التدريب عليه هو المتمم الثانى للهجوم الكامل .
- على الفريق المستقبل أن يستقبل (٥) كرات مقذوفة ثم يدور دورة واحدة (لفة) لمركز واحد فقط .
- استمر فى تنفيذ هذا التدريب ، حتى تضمن دوران جميع اللاعبين ، والعودة إلى وضع البدء الأساسى .
- يجب أن يكون الاعداد عالياً وللخارج *Set high and to out side* .
- يجب على اللاعبين المهاجمين الضرب فى أيدى لاعبى الصد ، لأن هذا التدريب، أساساً للتدريب على التمرير الدفاعى العميق من خلال التغطية .
- التمرير الدفاعى العميق من خلال التغطية يجب أن تكون الكرة الخارجة منه عالياً وإلى منتصف الملعب .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– يترك للاعب المكلف بالقذف حرية اختيار الاتجاه الذى سوف يقذف إليه الكرة .

– يترك للاعب المعد حرية اختيار الاتجاه الخاص بالاعداد عند اتمام الهجوم بعد التغطية .

– يترك للاعب المهاجم حرية اختيار الاتجاه الخاص بالهجوم .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

تدريب على الارسال ، وكرة بدون اتجاه (حائرة)

Serve and free ball drill

إدارة المجموعة أو الفريق وأفكار للأمان

Group or team management & safety tips

- يجب على المدرب أو المدرس ضرورة اتباع النقاط التالية عند إدارة المجموعة أو الفريق :
- شكل فريقين على ملعب من الملعبان المتجاوران .
- عند استخدام فريقين فى كل ملعبان متجاوران ، يجب أن تكون الكرة المقذوفة خارج حدود الملعب .
- على المدرس أو المدرب أن يستعين باللاعبين الاضافيين (الزائدين عن العدد) *Extra players* ، كقاذفين أو مراسلين للارسال .
- الفريق الواحد يستلم الارسال ، وبعد (٥) خمس هجمات فى أزمنة متسلسلة *Consecutive times* ، يقوم الفريق المعاكس (الخصم) بنفس العمل .
- عندما يكون أحد الفريقين مهاجم ، فإن فى امكانية الفريق الآخر أن يقوم بعمل الواجب الدفاعى ، هنا تكون بداية الدفاع من خلال الثلاث لاعبين الأماميين على الشبكة ومستعدين للقيام بالصد .

شكل (١١٤)

الاحتياجات *Equipments*

يتطلب نجاح هذا التدريب ضرورة توافر الاحتياجات التالية :

- ملعبان كرة طائرة متجاوران وقانونيان الأبعاد .

- شبكتان كرة طائرة قانونيتان الارتفاع ، شبكة بكل ملعب .
- ثلاث (٣) كرات لكل (٦) ست لاعبين

تعليمات للفصل أو للاعبين *Instructions to class or players*

على المدرس أو المدرب أن يهتم بإعطاء مجموعة التعليمات التالية فى بدء تنفيذ هذا التدريب :

- إجعل الفريق الواحد والمكون من (٦) ست لاعبين يقف فى أحد نصفى الملعب .
- وفى الناحية العكسية ، إجعل (حدد) لاعب كقاذف للكرات وكذا مرسل للقيام بمهمة الارسال من هذه الناحية .
- يقوم المرسل بأداء الارسال ، اتجاه الفريق المرسل ، وعلى الفريق المستقبل للارسال أن يتخذ الوضع أو التشكيل *(W)* الخاص باستقبال الارسال ، ثم يقوم باستلام الارسال ويعد الكرة للهجوم ، والتغطية .
- حينئذ ، يتظاهر ، فى الحال باتخاذ وضع البدء ، كما فى حالة الكرة الـ *Free* ، أنظر تدريب رقم (٨٠) السابق .
- اللاعبين الثلاث الأماميين على الشبكة فى وضع الاستعداد لتنفيذ حائط الصد ، وعلى لاعب المنتصف *CB* // لمركز (٦) أن يتواجد فى منتصف الملعب ، بينما اللاعبان الأيسر والأيمن الخلفيين *(LB)*، *(RB)* الموازيان لمركزى (١ ، ٥) أن يكونا فى وضع الاستعداد كمستقبلين وبجوار خط الجانب ، ويبتعدوا عن الشبكة بحوالى ٢٠ قدم .
- على الفريق المستقبل أن يمرر الكرة الـ *(Free)* (التى بدون اتجاه ، المضطربه ، الحائرة) ويعدها للهجوم ثم التغطية .
- يستمر اللعب فى الحال مع ارسال آخر وهجوم ، يتبع بكرة *Free* .
- على الفريق أن يستلم (٥) خمس ارسالات جيدة ثم بعد ذلك يدور دورة أو لفة واحدة ولمركز واحد فقط .
- يستمر التدريب حتى يدور جميع اللاعبين ويعودوا للوضع الأصلى .

- التحرك اتجاه الكرة الـ *Free* ، يكون بسرعة للوصول إلى هذا المركز ، حتى قبل لمس المهاجم الكرة .
- لو صاح القاذف بكلمة *Free* على المستقبلين أيضاً أن يصيحوا أيضاً بكلمة الـ *Free* .
- يجب عليك اتمام تمريرة جيدة من الكرة الـ *Free* (التى بدون اتجاه) .

حرية الاختيار للدارس أو اللاعب *Student or player option*

يترك للدارس أو للاعب حرية الاختيار فيما يتعلق بالآتى :

– ربما يترك للاعب المرسل حرية الاختيار لأى طريقة خاصة بالارسال سوف يستخدمها وكذا حرية اختيار اتجاه الارسال .

– يترك للاعب المستقبل حرية تقرير أما أن يكون متقدماً أكثر للأمام ، لاستقبال الكرة بواسطة التمرير من أسفل باليدين معاً ... *Forearm pass* أو التمرير من أعلى فوق الرأس *Over head pass* .

– يترك للاعب المعد حرية الاختيار لأى لاعب مهاجم سوف يعد له الكرة .

– من الممكن تحديد اللاعب المهاجم مسبقاً .

– على اللاعب القاذف أن يقرر الاتجاه الخاص بالكرة التى بدون اتجاه *Free ball* ، وإلى من سوف يقذف إليه أو إليها الكرة .

مفاتيح النجاح لكل من الدارس أو اللاعب

Student or player keys to success

لضمان نجاح هذا التدريب يحسن لكل من الدارس أو اللاعب محاولة تنفيذ النقاط الآتية كمفاتيح لنجاح هذا التدريب :

– الحركة تكون سريعة للابتعاد عن الشبكة .

– التغطية الداخلية للملعب .

– الاعداد قبل أن يلمس المهاجم الكرة .

– المناداة على الكرة بسرعة قدر المستطاع .

- إعمل من كل تمريرة شئ جيد *Good one* .

أهداف نجاح الدارس أو اللاعب *Student or player success goals*

لكى تنفذ هذا التدريب بنجاح يحسن أن تكون النقاط التالية مجموعة أهداف لكل من الدارس أو اللاعب يحاول تحقيقها :

- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة من (٣٠) كرة ارسال .
- محاولة تنفيذ (٢٤) أربعة وعشرون هجمة من (٣٠) كرة بدون اتجاه *Free* .

لإقلال الصعوبة *To decrease difficulty*

فى بدء تنفيذ هذا التدريب يحسن إقلال الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- إجعل اللاعب المرسل يرسل الكرة ارسالاً من أسفل أمامى *Under hand serve* .
- الارسال أو القذف للكرة الـ *Free* ، من الممكن أن يذهب مباشرة إلى المستقبل .
- يجب على اللاعب القاذف أن ينتظر أطول وقت ممكن قبل المناداة أو الصياح بأنها كرة *Free* ، ثم يقذف الكرة .
- خفض أهداف النجاح .

لزيادة الصعوبة *To increase difficulty*

فى مرحلة متقدمة من هذا التدريب يحسن زيادة الصعوبة باتباع النقاط التالية :

- دع اللاعب المرسل يرسل الكرة بأى طريقة أداء ارسال يختارها .
- إجعل اللاعب المرسل يرسل الارسال بين (اثنان) لاعبان مستقبلان فى موقف محتمل حدوثه .
- دع اللاعب القاذف ينوع فى شكل وطريقة رى الكرة الـ *Free* الذى يقذفها .
- دع اللاعب القاذف ينوع فى قوة وارتفاع كرة الـ *Free* .